
A. Glucker
Frisch und frei!
Gymnastik der Frau in allen Lebensaltern
Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart

Frisch und frei!

Gymnastik der Frau in allen Lebensaltern

in der Jugend / in der Reifezeit / in Haushalt und Beruf
als Mutter / in den Wechseljahren / und im Alter

von A. Glucker

Mit 141 Abbildungen

Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart

Zweite Auflage

 Druck von Richard Bechtle, Eßlingen a. N. Verlagsnummer 1706.

Für die Frau ist Gymnastik lebensnotwendig

Zweck der Gymnastik — Die Frau bekommt einen Blick dafür, was richtig und falsch ist Sie lernt wertvolle Gesetze kennen für die tägliche Arbeit — Aufgabe und Einteilung des vorliegenden Buches

Die Gymnastik ist eine ganz bewußt praktische Lebenshilfe. Sie formt den Menschen so, wie er von Natur aus sein soll, nämlich zu einer körperlich-geistig-seelischen Einheit und stellt damit den lebensnotwendigen Ausgleich zur Umwelt dar, die ihn oft zur Einseitigkeit bildet, verbunden mit vielen Hemmungen. Die Gymnastik geht vom Menschen selbst aus, stellt sich auf ihn ein und hat seine Verlebendigung zum Ziel. Sie weckt alle aufbauenden und lebendigen Kräfte in ihm. — Das Leben ist Kampf und erfordert die volle Kraft des Menschen, ganz besonders auch die der Frau. Die Gymnastik erzieht hierzu und will auch Leistung, aber »nicht ohne Rücksicht auf die Lebensvorgänge, sondern eine Leistung, die sich aus der feinfühligen Pflege und Ausnutzung der inneren Kräfte organisch ergibt« (Hilker). Damit ist auch jegliche Überanstrengung ausgeschlossen.
Die Gymnastik ist die weiblichste Leibesübung und tritt den Widerständen, die im Körper liegen, wirkungsvoll entgegen durch Schaffung des natürlichen Wechsels von Spannung und Entspannung. Denkt man an die Reifezeit, die Geburt, die Wechseljahre usw., so sieht man, daß Körper und Seele der Frau im Verlauf ihres Lebens viel größeren Umwälzungen unterworfen sind als beim Mann. Darum gehört die Frau von der Jugend bis ins hohe Alter in erster Linie in die Front der Leibesübungtreibenden. In ihrer Hand liegt es zum großen Teil, ob ein gesundes und starkes Geschlecht heranwächst, und es gibt keine Aufgabe auf der Welt, die der Frau würdiger wäre als diese. Sie hat ihren Körper nicht nur für sich selbst gesund, wohlgeordnet und schön durchs Leben zu tragen, sie muß auch einem kleinen, neuen Lebewesen eine gute Herberge schaffen. An diese große soziale Aufgabe und Verantwortung darf die Frau aber nicht erst denken, wenn sie Mutter ist, sie muß vielmehr schon von Jugend auf unter diesem großen Zukunftsgedanken alles tun, um körperlich, geistig und seelisch zu wachsen.
Über den Wert der Gymnastik braucht heute kein einziges Wort mehr gesagt zu werden, dagegen muß die warnende Hand erhoben werden gegenüber so manchen jungen Mädchen, Frauen und Müttern, die vielleicht glauben, sie hätten keine Zeit oder solche Übung nicht nötig. Aber nur zu oft tritt der Fall ein, daß diese dann später plötzlich aufschrecken, wenn ihr Gang plump und schleppend geworden ist, massig die Körperfülle, Herz und Atmung schwach. Warum nicht von Anfang an dem Körper sein Recht zukommen lassen? — Die vielen Muskeln und Sehnen und Gelenke sind keine Dekorationsstücke, sie wollen bewegt sein. Darum kann nicht früh genug begonnen werden! — Aber auch in späterem Alter ist das Bemühen nie umsonst, wenn auch größere Ausdauer erforderlich ist.

Das vorliegende Buch wendet sich an das junge Mädchen, die Berufstätige, die Mutter und die ältere Frau. Für alle stellt die Gymnastik die Grundlage dar und will Entwicklung und Übung von Bewegungssinn und Bewegungsfähigkeit. Was die Nahrung für das Wachstum ist, das bedeutet Bewegung für die Bildung des menschlichen Gesamtwesens, und in der Bewegung äußert sich der Mensch als leiblich-seelisch-geistige Einheit (Totalität). (Deutsche Gymnastik) Mit dieser Gesamterfassung lernt der Mensch alle Gesetzmäßigkeiten kennen, so das Gesetz der Spannung und Entspannung, der Kräfteersparnis, der Wirkung der Schwere usw. Keine Teilarbeit, denn bei jeder Aufteilung des Körpers geht der Zusammenhang verloren. In der lebendigen Natur ist nichts, was nicht mit dem Ganzen zusammenhängt.

Im vorliegenden Buche sind die wichtigsten Gebiete der Deutschen Gymnastik tafelweise zusammengefaßt. Die zusammengestellten Übungen tragen aber auch noch den verschiedenen Lebensaltern Rechnung im Sinne des Ausgleiches und der Korrektur (Gymnastik in pflegerischer Verwendung).
Wie sich aber in der Medizin eine Krankheit nicht rein örtlich heilen läßt, sondern nur im Zusammenhang mit der Gesundung des ganzen Körpers, so muß auch hier der Körper in seiner Gesamtheit geordnet sein, und dann erst mögen noch die besonderen Ausgleichsübungen hinzukommen.

Nur in dieser Reihenfolge liegt der Schlüssel zum Erfolg.

Der in den verschiedenen Kapiteln vertretene Standpunkt ist das Ergebnis von vielen Erörterungen, Aussprachen und Mitteilungen, die sich ergaben bei der Ausbildung von Gymnastiklehrerinnen, die seit über zehn Jahren in der »Glucker-Schule, Stuttgart« erfolgt. Und einen großen Einblick in alle Fragen, welche die Frau bewegen, bekam ich auch durch die zahlreichen Zuschriften infolge meiner nunmehr sechsjährigen Tätigkeit als Gymnastikleiter am Rundfunk. Vor Drucklegung wurde das Buch noch vom ärztlichen Berater des Verlags durchgesehen.
Wie viele Menschen habe ich sagen hören, daß sie sich ganz verjüngt fühlen durch gymnastische Arbeit, daß sie elastisch geworden sind und sich aus dumpfer Trägheit und Gleichgültigkeit in lebendige und frohe Menschen verwandelt haben und auch gegen körperliche und seelische Krankheiten mehr Widerstand aufbrachten. Und das Wertvollste daran ist, daß sich die Harmonie der Körperbewegung auch auf das innere Wesen des Menschen überträgt und eine befreite und glückliche Atmosphäre schafft.
Damit dürfte gezeigt sein, daß die Gymnastik das Element ist, in dem die Frau mit ihrem gefühlsbetonten Bewußtseinsleben die beste Kräftigung und Ausspannung findet in körperlicher und seelischer Hinsicht.

Voraussetzung ist nur, daß sie die Übungen nicht, wie man sagt, »erledigt« wie eine geschäftliche Sache. Sie muß von innen heraus dabei sein und ganz aufgehen in der gymnastischen Gedankenrichtung. — Wie man eine Sache betreibt, darauf kommt es immer an.

Und in dieser Richtung will das Buch ein Helfer und Berater sein.

Das Leben der Frau in sechs Abschnitten

Säuglingsalter — Kindheit — Reifezeit — Blütezeit — Wechseljahre — Alter

Wenn wir offenen Auges durch die Welt gehen, so sehen wir überall das ewige Gesetz vom Werden und Vergehen. — Zwei Zellen treffen sich, und in der Mutter Schoß wächst ein neues Lebewesen, das eines Tages hinausdrängt aus der Geborgenheit. — Der neue Mensch hat eine ganz bestimmte körperlich-geistig-seelische Gesamtverfassung (Konstitution) mitbekommen. Von ihrer Widerstandsfähigkeit hängt der Gesundheitszustand ab, der stetem Wechsel unterworfen ist durch äußere Einflüsse wie Klima, Arbeit, Wohnung, Erkrankungen, Ernährung und dergleichen. Je ungünstiger diese äußeren Einflüsse sind, um so mehr brauchen wir Ausgleich.

In sechs Abschnitten vollzieht sich das Leben der Frau:

I. Das Säuglingsalter, das bis zur Aneignung des aufrechten Ganges reicht und meistens mit dem ersten Lebensjahre abschließt.

II. Das Alter der Kindheit (bis zum 6. bis 7. Jahre die sogenannte frühere, vom 7. bis 12. Jahre die spätere Kindheit).

III. Alter der Reifung. Es setzt im 12. bis 14. Jahre ein, ist mit den rein physiologischen Entwicklungen gegen Ende des 16. Jahres abgeschlossen, reicht aber mit den psychischen Erscheinungen bis ins 20. Jahr und darüber. Äußerlich betrachtet sehen wir hier oft lang aufgeschossene Mädchen mit flachem Brustkorb, schwachen Rückenmuskeln, abstehenden Schulterblättern. Die Haltung ist in größter Gefahr, und die Gymnastik stellt in dieser Zeitspanne nicht nur ein körperliches Kräftigungsmittel dar, sondern leitet auch die vielen seelischen Spannungen ab.
Charakteristisch für diese Zeit ist der Beginn der monatlichen Regel (Menstruation). Es liegt die Frage nah: Kann auch während dieser Tage Gymnastik getrieben werden, oder wie hat man sich zu verhalten? — Da sich dieser Vorgang ganz verschieden stark äußert, so lassen sich natürlich nur allgemeine Richtlinien geben. Auf Grund vieler Rundfragen sei daher zusammengefaßt, daß das Wohlbefinden der Frau in dieser Zeit, so wie sie sich fühlt, maßgebend ist. Sie braucht nicht ängstlich zu sein, denn sie ist ja nicht krank, dieser Vorgang ist etwas ganz Natürliches. Aber sie soll sich nicht überreden lassen, etwa in einer Gymnastik-, Turn- oder Sportstunde mitzumachen, wenn ihr Gefühl das Gegenteil sagt, oder sich gar mitreißen lassen, an einem Wettspiel oder Wettkampf teilzunehmen. Bei gesundem Verlauf ist ein Aussetzen während der ersten beiden Tage oder schon an den Vortagen, die mitunter unangenehmer verlaufen, vollauf genügend, sonst sind einfache Übungen, einfaches Gehen, Bewegung in frischer Luft besser als einseitiges Herumsitzen. Vermieden werden müssen aber Dauerübungen, anstrengende Lauf- und Hüpfübungen, Kniebeugen und Beinübungen, die das Blut nach dem Unterleib leiten, dafür mehr ableitende Übungen mit den Armen.

IV. Blütezeit — Vollkraft des Lebens. Große Aufgaben harren ihrer Verwirklichung. Die nächstliegendste und von der Natur gewollte Aufgabe liegt in der Mutterschaft und mit ihr im Zusammenhang in der Fülle von Arbeit in Haus und Familie.

Wem diese Möglichkeit durch das Schicksal verschlossen bleibt, wird versuchen, an irgendeiner anderen Stelle des Lebens sich dienstbar zu machen, sei es im Fürsorgedienst, im Büro, an der Nähmaschine, im Telephon- und Telegraphendienst oder in handwerklicher Betätigung. In allen Fällen aber wird diejenige Frau diesen genannten Aufgaben am besten gewachsen sein, die über einen wachsamen und gut durchgebildeten Körper verfügt. In der Blütezeit des Lebens möglichst lange zu stehen, das muß das Bestreben jeder Frau sein. Die Gesundheit ist der Grundstein zum häuslichen Glück, und nur die Frau kann der sonnige Mittelpunkt der Familie sein und Kraft und Wärme ausstrahlen, die eine natürliche und gesunde Gesamtverfassung aufweist.

V. Die Wechseljahre. Sie stellen einen bedeutungsvollen Einschnitt dar und sind mit dem Erlöschen der Keimdrüsen verbunden. Nirgends tritt uns so klar die geheimnisvolle Tätigkeit der sogenannten »Drüsen mit innerer Sekretion« vor Augen wie hier. Es sind dies drüsige Gebilde oder auch einfache Zellenanhäufungen, die ihr Produkt nicht wie andere Drüsen (Schweißdrüsen, Speicheldrüsen usw.) nach außen entleeren, sondern in die Blutbahn abgeben. Dazu gehören Thymus, Zierbel. Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse und Keimdrüse (Eierstock). In den verschiedenen Phasen der Entwicklung spielen diese Blutdrüsen eine große Rolle und versagt nur eine, so entsteht ein Mißton, eine Störung. So kann zum Beispiel übermäßige Fettansammlung auf Störung gewisser Drüsen beruhen, und auch in den Wechseljahren stellt man oft eine zunehmende Korpulenz fest, die zwar, wie angenommen wird, nur in einem Drittel der Fälle auf dem Ausfall der Geschlechtsdrüsen beruht, während in den anderen Fällen konstitutionelle, vererbte Dispositionen, die durch den Ausfall der Keimdrüsenfunktion ausgelöst werden, verantwortlich gemacht werden. Manchmal hört man sagen: »Ich treibe täglich Gymnastik, und trotzdem nehme ich seit einiger Zeit an Körpergewicht zu.« — In solchen Fällen prüfe man zuerst, ob nicht irgendeine Änderung im Körper vor sich ging, ob man nicht in einen neuen Lebensabschnitt eingetreten ist, der, wie dieses Kapitel zeigt, mancherlei Veränderungen mit sich bringen kann. Durch Gymnastik wird man nicht dicker, und man verliere in solchen Fällen ja nicht den Glauben und setze mit der körperlichen Bewegung aus. Das wäre der größte Fehler. Die Wirkung wird nicht ausbleiben, sowohl in bezug auf das Abstoßen des überflüssigen Fettes, als auch den anteilmäßigen Gewinn, den alle Drüsen durch die bessere Durchblutung erfahren. — Besonders in den Wechseljahren haben wir gerade in richtig verstandener Gymnastik ein Mittel gegen häufig vorkommende Blutzirkulationstörungen (Wallungen), Erschlaffung der Haut und damit Faltenbildung, Fettansatz, Müdigkeit, Kreuzschmerzen, Migräne, Nervenschmerzen und besonders auch gegen die Trägheit des Stoffwech-

sels. Gerade in diesem Zeitabschnitt darf die Frau nichts versäumen, will sie nicht rasch altern.

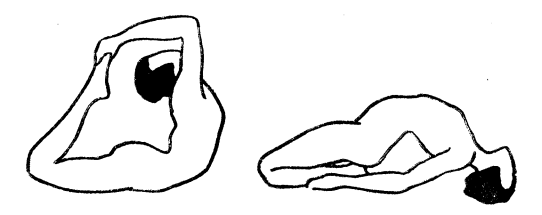
VI. Das Alter. Die körperlich-geistigen Energien nehmen allmählich ab. — Die Handlungen sind nicht mehr so stark von Gefühlen beeinflußt wie bei der Jugend, aber dafür ist die größere Erfahrung da. Der Traum von ewiger Jugend ist so alt wie die Menschheit, und energisch wehrt sich der Mensch gegen Schwäche, Altern und Sterben. »Jung und frisch sein bis ins Alter und hell brennen wie ein Licht bis zum Erlöschen«, so soll es sein. Geben wir dem Körper sein Recht und verschaffen ihm Bewegung, so bleibt er frisch wie das Wasser im fließenden Bach. »Nur das Wasser im See ohne Bewegung verdirbt!« — Bewegung ist Leben!

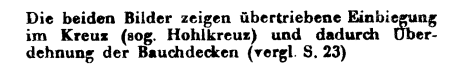
Unser Vorgehen muß der Natur abgelauscht sein, dann ist alles denkbar einfach.

Die Frau und ihr Körper

Das Skelett — Die Muskulatur — Die Brust — Der Blutkreislauf — Stoffwechsel — Ernährung während der Schwangerschaft — Die so wichtige Beckenbodenmuskulatur der Frau

Betrachten Sie dazu in Ruhe die Tafel A vom Körperbau der Frau. Das Bild links oben zeigt uns das Skelett. Hier interessieren uns in erster Linie Becken (8) und Wirbelsäule (5). Das Becken ist bei der Frau, der späteren Aufgabe entsprechend, breiter als beim Mann. Eine gewisse Nachgiebigkeit desselben läßt sich durch Dehnung der Schoßfuge (9) und Beweglicherhaltung der Kreuzbeindarmbeingelenke, was für die spätere Geburt sehr wichtig ist, erzielen. — Die Darmbeinkämme der Frau reichen infolge der flacheren Stellung der Darmbeinschaufeln (8) weniger weit nach oben. Daher ist der Zwischenraum zwischen ihnen und dem knöchernen Brustkorb größer und die Lendenwirbelsäule (5) im Verhältnis länger. Die Bauchhöhle der Frau hat damit eine größere Ausdehnung als beim Mann und kann sich den großen Volumschwankungen besser anpassen. Die Länge der Lendenwirbelsäule beträgt beim weiblichen Geschlecht 32,2 Prozent, beim Manne 31,7 Prozent der Gesamtlänge der Wirbelsäule. Diese längere Lendenwirbelsäule ist natürlich auch beeinflußbarer und nachgiebiger. Und es sei in diesem Zusammenhang schon jetzt hingewiesen, daß man bei Übungen die Einbiegung im Kreuz nicht noch verstärkt, sondern das sogenannte Hohlkreuz unbedingt vermeidet.





Die beiden Bilder zeigen übertriebene Einbiegung im Kreuz (sog. Hohlkreuz) und dadurch Überdehnung der Bauchdecken (vergl. S. 23)

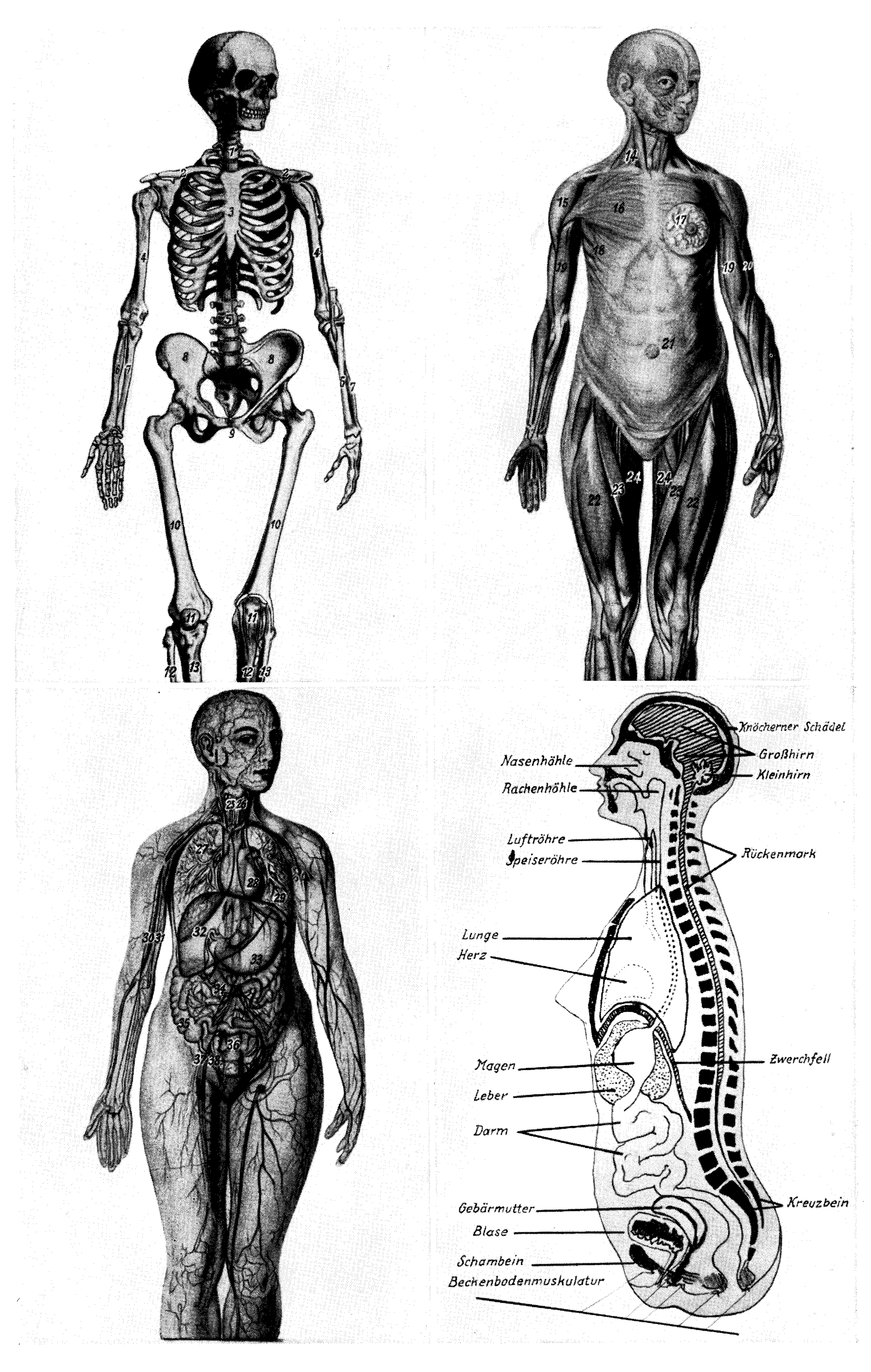
Das Bild rechts oben zeigt uns, daß unendlich viele Muskeln kreuz und quer in verschiedenen Schichten verlaufen. Man unterscheidet Beuge- und Streckmuskeln. So hat zum Beispiel der bekannte Biceps (19) die Aufgabe, den Unterarm anzubeugen, und der auf der Rückseite gelegene Triceps (20) den Arm wieder zu strecken. Diese Beuger und Strecker, die wir im ganzen Körper auf der Vorder- und Rückseite angeordnet finden, bezeichnet man als Antagonisten. Aufgabe der Muskelschulung ist, einen gesunden Antagonismus herzustellen, das heißt, Beuger und Strecker müssen sich das Gleichgewicht halten. Im übrigen ist bei der Muskelausbildung darauf zu achten, daß sie außerdem auf Kraft, Schnelligkeit und auch Dauerleistung abzielt.

Besonders wertvoll ist das Muskelbild deswegen, weil es uns sehr schön veranschaulicht, wie die Brust (17) auf dem Brustmuskel (16) aufsitzt. Wir können durch Übung der großen Brustmuskeln, aufrechte Körperhaltung und entsprechende Armbewegungen eine gute Haltung und Wölbung des Brustkorbes erzielen. Die Brustdrüse selbst ist durch Bindegewebe mit dem Brustmuskel verbunden, und je fester diese Anheftung ist, um so mehr kann sie den Bewegungen dieses Muskels folgen.

Für eine gut sitzende Brust ist also diese straffe Anheftung der Brust an den Brustmuskeln Voraussetzung, und dies kann gefördert werden durch Kräftigung des Muskels, aufrechte Haltung und andererseits dadurch, daß die Brust, besonders wenn sie stark ist, nicht zu sehr nach unten zieht und zerrt und dadurch die Anhaftung lockert. Damit Erschütterungen und Lockerungen in dem besprochenen Sinne etwa beim Lauf oder Sprung oder Schwung nicht eintreten können, empfiehlt es sich, einen gut stützenden und gut abgepaßten Brusthalter zu tragen. Nicht aber können wir das Gewebe der Brust selbst üben, wie manchmal irrtümlich angenommen wird. Wir können nur die haltenden und stützenden Muskeln kräftigen und verhindern, daß sich die Verbindung der Brust mit dem Brustmuskel lockert.

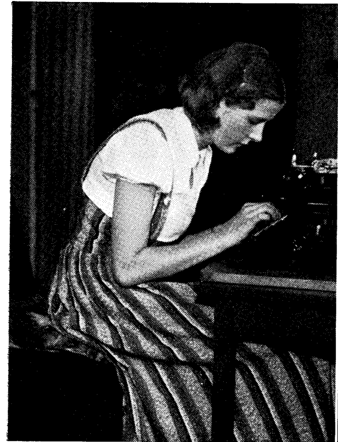
Das Bild links unten auf Tafel A zeigt uns den Blutkreislauf und die Innenorgane. Oben im Brustraum liegen, geschützt durch das Rippengitter, Herz (28) und Lungen (27 und 29). Das Herz hat die ungeheure Arbeit zu leisten, ununterbrochen das sauerstoffreiche Blut in den Körper bis zu den Fingern und Fußspitzen hinauszupumpen (Schlagadern) und das verbrauchte und kohlensäurehaltige Blut auf dem Weg der Blutadern wieder einzuholen, nach der Lunge zu senden, wo auf dem Wege der Lufterneuerung wieder sauerstoffreiche Luft gegen die verbrauchte Luft ausgetauscht wird (Atmung). Die Blutgefäße im menschlichen Körper sind die Verkehrsadern. Wehe, wenn sie stocken und wenn keine frische Ware nachgeliefert und die Verbrennungsschlacken nicht weggeführt werden. Menschen, die viel sitzen und sich wenig bewegen, haben meistens einen schlechten Blutumlauf und auch einen schlechten Stoffwechsel! Und jetzt noch einen Blick in die unter dem Zwerchfell liegende Bauchhöhle: Hier befinden sich der Magen (33), die Leber (32), das Gedärm (34 und 35), die Gebärmutter, die Blase und hinten am Rücken die beiden Nieren und die Milz.

Tafel A: Körperbau der Frau



Oben links: Das Skelett; oben rechts: Die Muskulatur; unten links: Innenorgane und Blutkreislauf; unten rechts: Schnitt durch den Rumpf, von der Seite gesehen

Tafel B: Häufige Haltungsfehler im Haushalt und Beruf



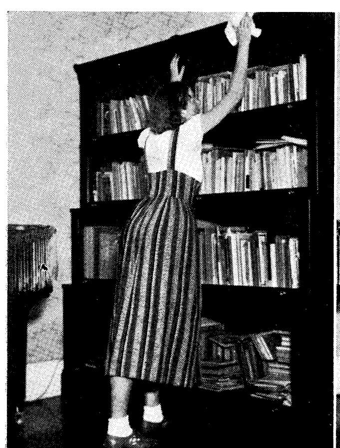
1 Zu tief vornübergebeugt (Brustkorb eingeengt)



2 Richtige Haltung. (Atmung frei)



3 Unschönes und ungesundes Sitzen



4 Falsch: Becken weicht nach hinten aus, Schultern hochgez.



5 Richtig: Gut aufgerichtet. Füße gleichmäßig belastet



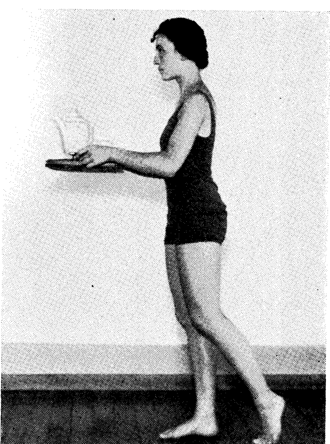
6 Ungesundes und anstrengendes Bücken



7 Schönes und richtiges Bücken in der Schrittstellung



8 Falsches Tragen (hohles Kreuz, Bauch steht vor)



9 Richtiges Tragen — gute Haltung

Aus Sauerstoff und Nahrungsstoff regeneriert sich der Mensch ständig. Beides trifft zusammen in der Zelle und erzeugt »Lebensstoff«. Ein Teil dieses Lebensstoffes dient der Körperwärme (37 Grad), ein Teil geht als Schlacke den Weg der Ausscheidung, das übrig Bleibende ist die Kraft, die um so größer ist, je weniger ausgeschieden werden muß, je weniger Schlacken wir im Körper haben, je besser die Nahrung verbrannt und veratmet wird. Auch hier sei nochmals besonders erwähnt, daß bei sitzender Lebensweise die Darmtätigkeit schlaff und träge ist, während durch ausgiebige Bewegung ein günstiger Einfluß ausgeübt werden kann.

Bevor wir dieses Gebiet verlassen, doch noch ein Wort über die Ernährung in der Schwangerschaft. Hier ist besonders der Kalkbedarf des wachsenden Kindes groß, und das Kind deckt diesen Bedarf, wenn die Ernährung dies nicht bietet, aus den Knochen und Zähnen der Mutter. — Oft ist das Auftreten schlechter Zähne und auch der Verlust derselben an der falschen Ernährung schuld. Darum muß in dieser Zeit mehr Kalk aufgenommen werden, die Nahrung muß reichlich Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Doch keinerlei Überernährung während der Schwangerschaft, das wäre denkbar unzweckmäßig, aber die Kost soll reichlich Gemüse und Obst enthalten, besonders Frischobst und Salate. Die Gemüse dämpfen und nicht unnötig viel auskochen, weil sonst wertvolle Bestandteile verloren gehen. Spinat, Grüne Bohnen, Gelbe Rüben, Karotten und die verschiedenen Kohlarten. Kartoffeln in der Schale, Milchgenuß wegen des Kalkgehaltes, auch in Form von Sauermilch und Quark. Den Fleischgenuß einschränken, zuletzt möglichst meiden, wenig Kochsalz, keinen Alkohol, kein Nikotin, keine starken Gewürze. Gute Nahrungsfette, Butter, Pflanzenfett und Öle. Nicht zu vergessen auch Hasel- und Walnüsse und Schwarzbrot oder Vollkornbrot wegen seines Gehaltes an Kalk und Phosphor. Es reinigt auch die Zähne beim Kauen und bekämpft die Stuhlträgheit.

Mit der Erwähnung dieses Punktes glaube ich mancher Frau einen Dienst erwiesen zu haben, denn es ist schade um jeden Zahn oder jede Knochenerkrankung, die durch solches Unwissen, entstehen kann.

Und nun betrachten wir vollends das Bild rechts unten auf Tafel A: den Schnitt durch den Rumpf, von der Seite gesehen. Wir sehen den richtigen Verlauf der Wirbelsäule mit dem Rückenmarkkanal. Wir sehen deutlich auch das Zwerchfell, jenen so ungeheuer wichtigen Atemmuskel, der die Brusthöhle von der Bauchhöhle trennt. Und das besondere Augenmerk wollen wir noch richten auf die sogenannte Beckenbodenmuskulatur. Der Beckenausgang wird durch die Muskeln des Dammes und des Beckenbodens abgeschlossen und läßt nur Öffnungen für die Ausmündung des Darmes und der Harn- und Fortpflanzungsorgane. Diese Muskeln des Beckenbodens haben die große Verantwortung, die Gebärmutter, Scheide, Harnblase und den Mastdarm in ihrer richtigen Lage zu erhalten. Während der Geburt werden diese Muskeln sehr stark gedehnt. Ist die Beckenbodenmuskulatur nicht geübt, so können Einrisse entstehen oder eine Schwäche in der Muskulatur zurückbleiben, die dann die Möglichkeit für eine Senkung der Unterleibsorgane geben.

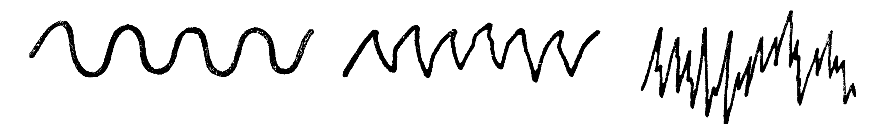
Das Wesen der Atmung

Kein willkürliches Aufpumpen des Brustkorbs — Schulung des natürlichen Atemverlaufs Besonders wichtig ist das Zwerchfell als Hauptatemmuskel

Richtig atmen lernen ist von größter Bedeutung für jeden Menschen! Atem ist Leben! Nicht ungestraft dürfen wir den Atem anhalten oder in falsche Bahnen lenken. Jede Bewegung und jede Übung in der Gymnastik muß in stetem Einklang stehen mit der Atmung.

Vielleicht kommen wir seinem Wesen am nächsten, wenn wir ihn vergleichen mit einem dahinfließenden munteren Bach. Je öfter sich dieser an Klippen und Ecken bricht, um so mehr verliert er an Kraft.

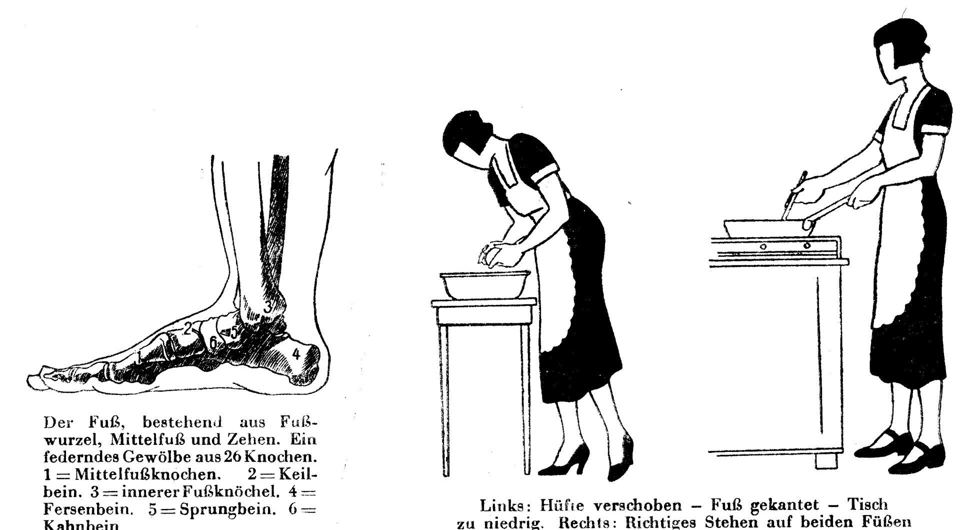
So kann auch die Atemwelle in uns durch einen unbeweglichen Brustkorb, eine krumme Haltung, ein Hohlkreuz, verkrampfte Muskeln, eingeengten Hals, hochgezogene Schultern und dergleichen mehr an ihrer vollen Ausdehnung gehindert sein. Darum fließt die Atmung in einem aufrechten und natürlich bewegten Körper am besten.



Graphische Atemregistrierung: Links: ruhige Atemkurve. Mitte: spitze Umkehr und zittrige Schwingungen. **Rechts:** völlig nervöse Atemkurve

Wie aus der dargestellten ersten Kurve ersichtlich. ist der Atem etwas Fortlaufendes und Fließendes wie eine Welle. Wir müssen uns einen tiefen, ruhigen Atem anerziehen mit langen gleichmäßigen Wellentälern. Die Atemluft strömt ein auf dem Weg der Nasenatmung in der Fülle. in der sie der Organismus braucht, in der Ruhe weniger, bei ausgiebiger Bewegung stärker. In sanftem Bogen geht sie zur Ausatmung über. die allmählich verklingt und in einem Stadium der Ruhe, einer für unser Bewußtsein nicht mehr wahrnehmenden Phase, ausklingt, um dann wieder, wenn der neue Sauerstoffhunger sich einstellt, zur Einatmung überzugehen. Das willkürliche gewaltsame »Einziehen« der Luft, das willkürliche Aufpumpen des Brustkorbs, besonders wenn gar kein größeres Sauerstoffbedürfnis da ist. hat mit natürlicher Atmung nichts zu tun. Solches oft mit Geräusch verbundene Hin- und Herbefördern der Luft bringt keinen Nutzen, oft aber Kopfweh bei Übertreibung.
Die zweite mittlere Atemkurve stammt von einem ungeschulten Menschen. Wir sehen spitze Übergänge von der Ein- zur Ausatmung und statt eines festen, ruhigen Atems zittrige Schwingungen. Die dritte Kurve zeigt ein noch betrüblicheres Bild. Sie ist von einem völlig nervösen und hastigen Menschen: unregelmäßig im Verlauf, schwach, dann überstürzt, überall Unruhe.
Aufgabe der Atemschulung ist also, den Menschen einen natürlichen Atemverlauf anzuerziehen. Kräftige Lungen, gute Atemmuskeln und insbesondere die kräftige Bewegung des Zwerchfells, des Hauptatemmuskels, sind dabei notwendig.

Bei der Einatmung senkt sich das Zwerchfell in die Tiefe, infolgedessen wölbt sich der Bauch nach vorn. Bei der Ausatmung steigt das Zwerchfell wieder hoch und der Bauch senkt sich. Durch diese ausgiebige Zwerchfellbewegung ergibt sich eine ungeheuer wertvolle Einwirkung auf die Blutbewegung in den Unterleibsorganen und damit auf den gesamten Stoffwechsel. — Wenn der Mensch richtig arbeitet, so atmet er auch richtig !



Der Fuß, bestehend aus Fußwurzel, Mittelfuß und Zehen. Ein federndes Gewölbe aus 26 Knochen. 1 = Mittelfußknochen. 2 = Keilbein. 3 = innerer Fußknöchel. 4 = Fersenbein. 5 = Sprungbein. 6 = Kahnbein

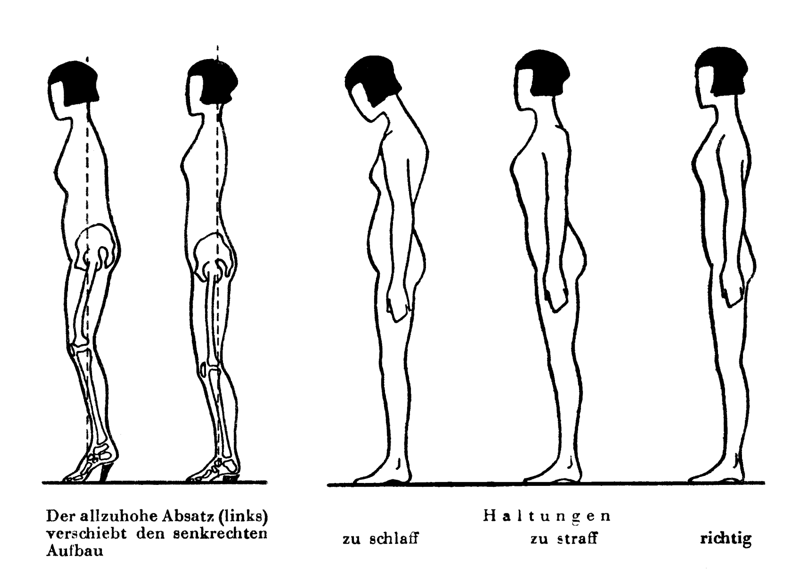
Links: Hüfte verschoben – Fuß gekantet – Tisch zu niedrig. Rechts: Richtiges Stehen auf beiden Füßen

Aus täglichen kleinen Verstößen gegen die Haltung entstehen die meisten Schäden

Haltungsschulung tut not — Auch der Fuß ist dabei sehr wichtig — Vorsicht mit dem Stöckelschuh — Die Frau darf sich nie „gehen lassen" — Richtige Haltung im Beruf und bei der Hausarbeit

Wir schauen zu viel auf den Boden, anstatt uns aufzurichten. Eine schlechte Haltung wirkt unschön, macht dick und ist eine stete Gefahr für die Gesundheit. Beginnen wir gleich unten beim Fuß: 81 Prozent der Menschen sind fußkrank. Es ist eine Seltenheit, einen Menschen mit einem schönen Fuß zu sehen. Das ganze Körpergewicht ruht auf demselben wie auf einer gespannten Feder. Die vielen Fußknochen (siehe Bild) sind wundervoll zu einem Gewölbe angeordnet, mit Ferse und Ballen als Stützpunkt. Durch falsches Stehen, Belastung nur eines Beines, anstatt das Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füßen zu tragen, werden die haltenden Bänder überanstrengt und das Gewölbe senkt sich. Ist der Fuß nicht in Ordnung, so ist der ganze Mensch krank, und es gibt nichts, was das Gesicht der Frau mehr altern läßt als kranke Füße. Jeder Schritt ein Stich durch den ganzen Körper. Durch solche Beschwerden entstehen Mißstimmungen, die sich auch in den Gesichtszügen ausdrücken. Auf Tafel 8 sind wertvolle Übungen angegeben. Das Kniegelenk steht senkrecht über dem Fußgelenk. Das ist aber nur möglich, wenn der Fuß ge-

radeaus gerichtet ist. Es genügt nicht, sich nur aufrecht zu halten, sondern man muß das Gefühl des Höherstrebens erwecken, man muß sich in sich selbst verlängern. Die meisten Menschen sind zu sehr in sich zusammengesunken, fühlen immer die Schwere nach unten ziehen wie einen schweren Wintermantel. Die schönste Übung ist, sich aus völliger Entspannung hochaufzurichten. Eine solche Haltung weckt nicht nur das Selbstbewußtsein, indem man sich freier und froher fühlt, auch die Atmung ist ungehemmt und vor allen Dingen wird die Bewegung der Beine frei und dadurch der Bewegungsablauf richtig.



Der allzuhohe Absatz (links) verschiebt den senkrechten Aufbau

Haltungen: zu schlaff — zu straff — richtig

Das Bild rechts zeigt uns sehr anschaulich die schlaffe Haltung mit dem vorgewölbten Bauch, die zu straffe Haltung mit der meist falschen Beckeneinstellung, der herausgedrückten Brust und dem nach hinten stehenden Gesäß, und dann die selbstverständliche, gefällige, natürlich aufrechte Haltung.

Ob wir sitzen, stehen oder gehen, immer ist gute Haltung der sinnfällige Ausdruck echten Menschtums. Leider aber entdecken wir unzählige Gefahren, die täglich die Frau umgeben, wenn sie sich, wie man sagt, »gehen läßt«.

Die Tafel B zeigt uns im Bild einige Fälle aus dem Leben. Wir sehen die vornübergeneigte Haltung an der Schreibmaschine, wir sehen die unschöne und ungesunde Haltung, die oft beim Sitzen während der Ruhepause oder bei der Unterhaltung eingenommen wird (Bild 3). Das Übereinanderschlagen der Beine oder Unterstecken unter die Stuhlbeine, das Aufstützen der Arme mit Überdehnen der Ellbogengelenke bis zum entstehenden X-Arm und nicht zuletzt das Stützen der Hand auf eine Gesichtshälfte und damit das Verschieben der Gesichtszüge, all das sind sehr schlechte Angewohnheiten. Auch im Haushalt wird oft eine ganz unzweckmäßige Haltung eingenommen. Beim Staubwischen oder Aufhängen von Gegenständen wird das Becken falsch eingestellt, so daß

das Gesäß unschön nach hinten zeigt (Bild 4). Denkbar ungünstig wird das Bücken ausgeführt, indem der Bauch zusammengedrückt wird (6), und auch das Tragen von Gegenständen wird vielfach falsch ausgeführt, indem der Bauch nach vorn gestreckt wird, anstatt die Armmuskeln zu betätigen. Auf der Tafel B sind falsche und richtige Haltung nebeneinander. Es braucht weiter nichts hinzugefügt zu werden. Betrachten Sie in Ruhe diese Lehrbilder und denken Sie im täglichen Leben und bei aller Arbeit daran. —

Nicht unerwähnt kann in diesem Zusammenhang der Stöckelschuh mit dem übertrieben hohen Absatz bleiben. Ich will gewiß nicht der Frau zum Nachmittagsbesuch, zur Abendtoilette oder ins Theater einen eleganten Schuh absprechen, aber selbst bei der Hausarbeit und überhaupt den ganzen Tag nur auf übertrieben hohen Absätzen zu stehen, ist schädlich. Wenn wir das diesbezügliche Bild betrachten, so sehen wir, daß der zu hohe Absatz die Senkrechte des Körpers verschiebt. Die Belastung des Fußes, die Beckeneinstellung und die ganze Neigung des Oberkörpers wird eine andere, und die vordere Rumpflinie verändert sich bedenklich zum Nachteil.

Besonders kleinere Frauen greifen zu diesem Mittel, um größer zu wirken. Dies ist aber weniger durch hohe Absätze zu erreichen, als durch die anfangs des Kapitels bereits erwähnte »Streckung in sich selbst«, Streckung in der Wirbelsäule.

Wie kann eine Blutwelle dahinfließen und ein Leben in den Zellen aufkommen, wenn wir verhocken und uns nur zusammenballen, anstatt uns aus der Beengung zu befreien durch Bewegung? Darum: Mehr Haltung und Bewegung für den gegenwärtigen Menschen, den sein Beruf so sehr in den geschlossenen engen Raum zwingt. —

Untrennbar von diesem Gebiet ist die Hygiene, die Körperpflege

Durchblutung der Haut besser als künstliche Schönheitsmittel — Abwaschen und Abreiben nach der Gymnastik — Zwei Reaktionen der Haut — Bürsten — Einölen

Wohl sieht der Mann es gern, wenn die Frau tüchtig ist im Haushalt, aber die Spuren solcher Arbeit will er nicht sehen. — Die Frau muß stets gepflegt sein und auf die Hautpflege besonders achten. Daß die Haut ein wichtiges Atmungsorgan ist, dürfte genügend bekannt sein, weniger vielleicht, daß die Haut auch die Wärme reguliert zwischen Außen- und Körpertemperatur. Ist unsere Haut nicht so geübt, daß sie Temperaturschwankungen erträgt, so haben wir mit ständigen Erkältungen zu kämpfen. Und die Natur meint es ja gut mit uns: auf 1 Quadratzentimeter Haut befinden sich 2 Wärmereizpunkte und 12 Kältereizpunkte. So viel Alarmposten stellt sie auf und läßt uns durch Frösteln und Kältegefühl eine heranschleichende Erkältung erkennen.

Zwei Möglichkeiten haben wir:

1. Ungestörte Blutzirkulation muß angestrebt werden, denn alle Blutgefäße im Menschen gleichen durch den Transport des 37 Grad warmem Blutes einer Heißwasserröhrenleitung. Wird sie unterbunden, etwa durch zu enge Schuhe, beengende Kleidung, Erkrankung usw., so frieren wir bei kalter Witterung.

2. Abhärtung. Unsere Haut kann mittels der Nerven (auf 1 Quadratzentimeter 400 Meter Nervenbahnen) einen Ausgleich zwischen Wärmebildung und Wärmeabgabe schaffen. Sinkt die Außentemperatur und besteht die Gefahr, zu viel Wärme zu verlieren, so ziehen sich die Hautgefäße zusammen, das Blut strömt ins Innere ab, die Haut wird blutleer und gibt weniger Wärme ab. — Umgekehrt, steigt die Außentemperatur, so daß eine Wärmestauung im Innern zu befürchten ist, dann erweitern sich die Blutgefäße, das warme Blut kommt an die Oberfläche des Körpers und kühlt sich ab oder bildet evtl. auch Schweiß, welcher an der Oberfläche verdampft. Diese Fähigkeit unserer Haut und der Blutgefäße nennt man Reaktion. Je schneller und besser sie in Funktion tritt, um so leichter wird der Körper mit den Temperaturschwankungen fertig.

Bringen wir kaltes Wasser auf die Haut, so erfolgt eine Zusammenziehung der feinen Hautmuskulatur und der Blutgefäße, und der Mensch empfindet sofort ein intensives Kältegefühl, obwohl in diesem Augenblick von einem Sinken der Innentemperatur noch keine Rede ist: Das ist die erste Reaktion.

Und das Wichtigste ist dann die zweite Reaktion. Ist nämlich der Kältereiz des Wassers überwunden, so erweitern sich die Hautgefäße und zwar über den früheren Ruhestand hinaus. Die zweite Reaktion besteht in einer Rötung der Haut und einem wohligen Wärmegefühl. Bleibt die zweite Reaktion aus (Rötung und Erwärmung), so ist dies vielleicht ein Zeichen, daß die Wasseranwendung zu stark und zu lang war. Man kann mit der milderen Anwendung des Luftbades dann beginnen, oder man kann durch Abreiben der Haut mit der Hand oder rauhen Tüchern oder starke Bewegung nachhelfen. Durch kräftiges Streichen der Haut kann man nämlich die Hauttemperatur bis um 8 Grad erhöhen.

Nach der Gymnastik sollte man sich stets abwaschen mit abgestandenem, später kaltem Wasser (erste Reaktion). Anschließend abtrocknen und abreiben (Erwärmung und Rötung der Haut, — zweite Reaktion). Man wasche zunächst nur das Gesicht, die Brust und die Arme ab, allmählich den ganzen Körper. Wer die Wasseranwendungen nicht verträgt, kann ein Luftbad nehmen, nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen, jeweils mit einigen anschließenden Übungen zur Erwärmung.

Nicht zuletzt sei auch noch auf das Abbürsten der Haut hingewiesen, wodurch man auch die bekannten roten Körnchen am Oberarm und an den Beinen zum Verschwinden bringt. Das Einreiben des Körpers und der Hände mit einigen Tropfen guten Pflanzenöls darf nicht versäumt werden und ist besonders wichtig für die Frau.

Die praktischen Übungen

Durch die einleitenden Kapitel wurde nicht nur das Verständnis und die Notwendigkeit der Gymnastik für die Frau unter Beweis gestellt, es wurde auch auf gewisse Punkte im besonderen hingewiesen, die gerade bei der Frau eine wesentliche Rolle spielen. Mit diesem allgemeinen Verständnis zur Sache dürfte auch das Verständnis für die Übungen ein besseres sein.

Entspannungsübungen — Tafel I

Mittels der Entspannungsübungen sollen falsche Spannungen im Körper, die vielfach durch falsche Gewohnheiten entstanden sind, beseitigt werden.
Wir wissen selbst, daß uns jede neue Übung zunächst schwer fällt, daß sie eckig und unfrei ist und mit unnötig viel Kraft- und Nervenenergie ausgeführt wird. Es werden Muskelgruppen angespannt, die für die betreffende Arbeit gar nicht nötig sind. Es kommt vor, daß Muskelgruppen zu früh angespannt oder zu spät entspannt werden, und daß der Wechsel von Spannung und Entspannung nicht natürlich ist. Dadurch wird der Bewegungsfluß gehemmt. Darum ist für alle gymnastische Arbeit wichtig, daß der Körper von allen Hemmungen, die nicht zu seiner natürlichen Anlage gehören, befreit wird. Wir müssen die Spannung in jedem gewünschten Grade fühlen und beherrschen lernen. Solange man nicht ein feines Spannungsgefühl in allen Stärkegraden unterscheiden gelernt hat, wird man immer die Bewegungen unökonomisch und mit zuviel Kraftentfaltung ausführen.
Entspannung darf aber nicht verwechselt werden mit Schlaffheit und Lässigkeit. Leider wurde sie vielfach in diesem Sinne falsch ausgelegt und übertrieben. Der natürliche Muskeltonus (Muskelspannung) bleibt bestehen, es geht nur eine Überspannung zur Normalspannung zurück. Entspannung heißt, den Körper vollständig den Gesetzen der Schwere überlassen, um in einem bewußten Ruhen zu endigen, in dem sich neue Kräfte bilden. Die Entspannungsübungen sind also wertvolle Vorübungen.

1. Entspannung des Rumpfes vorwärts (Bild 1—3). Man streckt den Körper bis zum Zehenstand. Die Arme sind hochgehalten in der Verlängerung des Rumpfes (senkrechter Aufbau). Plötzlich (auch auf Kommando »hopp« oder »los«) läßt man den Oberkörper nach vorn fallen, seiner eigenen Schwere folgend. Der Rumpf pendelt noch einige Male auf und ab und kommt dann zum Stillstand. Die Arme hängen vollkommen entspannt (Ausatmung). Erst wenn der Körper zur Ruhe gekommen und die Atmung verklungen ist, richtet man den Oberkörper mit der Einatmung wieder auf.
Bild 2 zeigt die richtige Umkrümmung des Rumpfes in der Lendenwirbelsäule. Ferner geht bei richtiger Ausatmung auch der Bauch von selbst etwas zurück. Bild 3 zeigt eine häufig vorkommende Fehlerstellung: runden Rücken und vorgewölbten Bauch. Bei allen Rumpfübungen vorwärts vermeide man unbedingt diese beiden Fehler.

2. *Entspannung des Körpers zur Hocke* (Bild 4). Aus der eingenommenen Streckung (Bild 1) fällt man senkrecht und entspannt in die Hockstellung mit gleichzeitiger Ausatmung. Nach dem federnden Ausklingen zur Ruhe sich wieder aufrichten zur Streckung (Einatmung).

3. *Entspannung der Unterarme* (Bild 5). In der Seitgrätschstellung werden die Arme wagrecht gehalten, dann leicht nach vorn eingerollt, so daß die Daumenseite nach unten zeigt. Der Rumpf ist ein wenig vorgesenkt. Nun läßt man die Unterarme entspannt fallen. Sie pendeln noch eine Zeitlang hin und her. Sind sie zum Stillstand gekommen, wiederholt man die Übung.

4. *Entspanntes Unterarmkreisen* (Bild 6). In der Quergrätschstellung, leicht im Knie- und Hüftgelenk gebeugt, wird der linke Arm schräg hochgehalten. Durch einen kurzen »Kniestoß«, d. h. energisches und schnelles Beugen und Strecken im Kniegelenk wird der Unterarm in eine Kreisbewegung versetzt und in dieser durch ständigen Kniestoß erhalten. (Eine gute Übung für das Ellbogengelenk.)

5. *Armkreisen* (Bild 7). In der Quergrätschstellung mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk wird zweckmäßigerweise ein Arm auf den Oberschenkel gestützt, der andere gestreckt schräg hochgehalten. Mittels eines energischen Kniestoßes, wodurch sich plötzlich der Rumpf etwas senkt, wird der Arm heruntergerissen und in eine Kreisbewegung versetzt. Durch ständigen Kniestoß kreist nun der Arm ohne Mithilfe der Arm- und Schultermuskeln. Diese Übung ist sehr wertvoll, um eine gute Bewegungsmöglichkeit und Freiheit im Schultergelenk zu erzielen.

6. *Entspannung des Unterschenkels* (Bild 8). Ein Bein wird nach vorn gehoben. Auf Kommando läßt man den Unterschenkel fallen und passiv ausklingen bis zur Ruhe, dann Wiederholung. Mittels eines kurzen Kniestoßes durch das Standbein kann der Unterschenkel in passive Pendelbewegung versetzt werden.

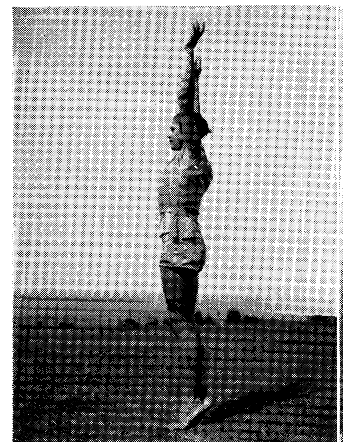
7. *Entspannung des ganzen Beines.* Ein Bein wird wagrecht vorgehoben. Plötzlich läßt man es fallen. Es schwingt passiv wie ein Pendel hin und her und kommt zuletzt zur Ruhe. Erleichtert wird die Übung, wenn man mit dem Standbein auf einem Schemel oder einer Leiste steht, also etwas erhöht, so daß das Spielbein leichter hin- und herpendeln kann.

8. *Massageübungen, Streichen, Kneten, Klatschen* (Bild 9). Auch diese Übungen sind wertvoll, Spannungen zu beseitigen. So kann man Arme, Beine oder Rumpf nach starken Muskelleistungen durchstreichen mit der flachen Hand und zwar in Richtung auf das Herz zu. Diesen Streichungen kann ein Durchkneten, Abklatschen und Beklopfen der Muskeln und schließlich ein kräftiges Durchschütteln folgen. All das ist sehr wohltuend und auch dem Blutumlauf sehr dienlich und sollte stets im Anschluß an die Übungen gemacht werden[1].

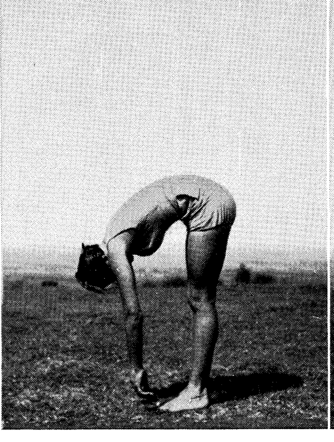
---

[1] *Das Buch von A. Glucker: Stark und froh! Gymnastik des Mannes, behandelt unter anderem auch das Gebiet der Abwaschung, des Abreibens und der Selbstmassage eingehend mit 12 Bildern. (Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart)*

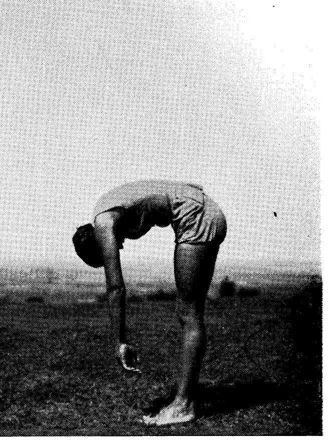
Tafel I: Entspannungsübungen



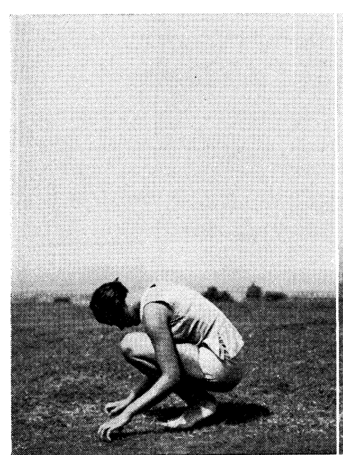
1 Streckung — Zehenstand — senkrechter Aufbau



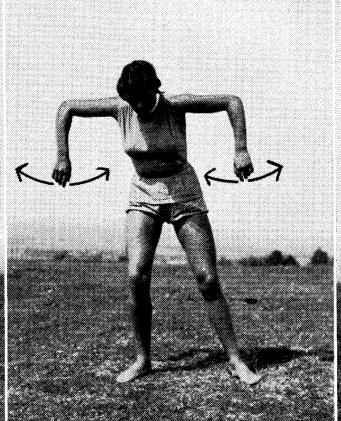
2 Rumpfentspannung vorwärts (Lendenwirbels. gekrümmt)



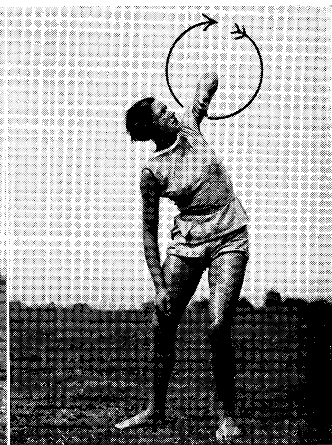
3 Falsch — runder Rücken, Bauch vorgewölbt



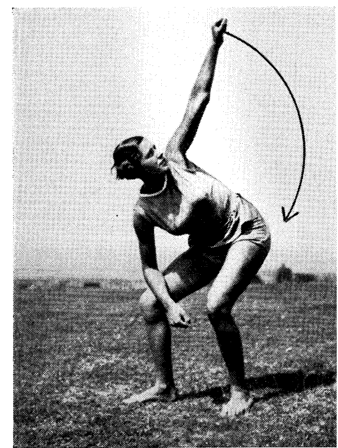
4 Entspannen zur Hocke



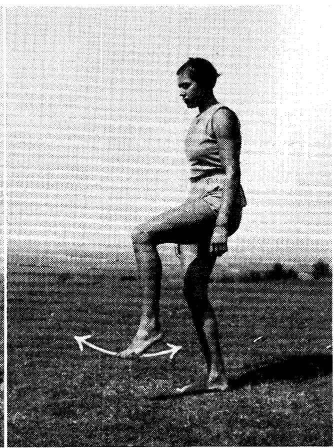
5 Entspannen der Unterarme



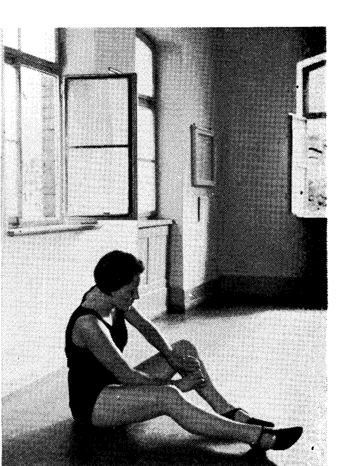
6 Unterarmkreisen



7 Schwunghaftes Armkreisen

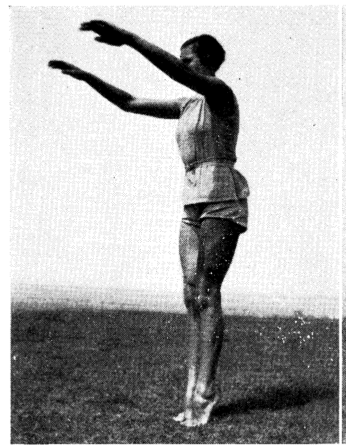


8 Entspannen des Unterschenkels



9 Massage — Kneten des Wadenmuskels

Tafel II: Federn



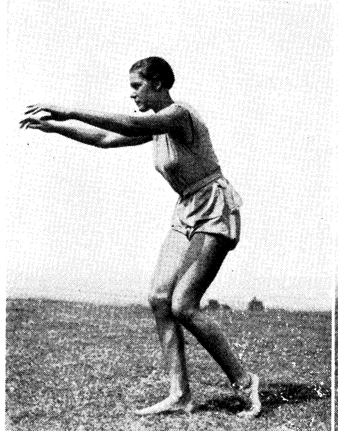
1 Streckung, — dann Bild 2



2 Einfedern im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk



3 Noch tieferes Einfedern (Senkbewegung d. Rumpfes)



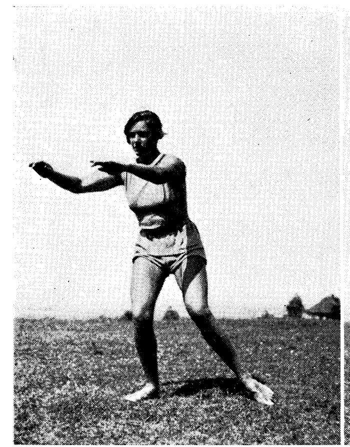
4 Schrittstellung: Gewicht auf das vordere Bein, Einfedern



5 Streckung: Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen



6 Gewicht auf das hintere Bein und Einfedern



7 Breite Beinstellung: Gewicht auf das rechte Bein, Einfedern

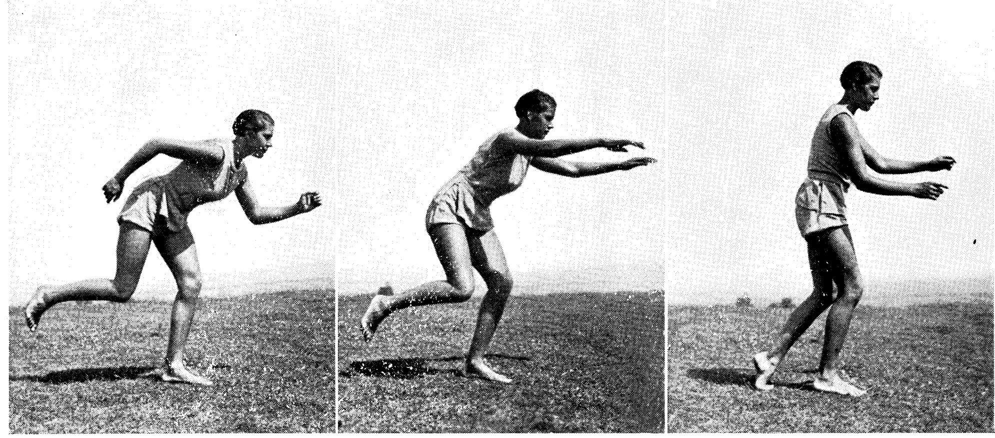


8 Streckung: Gewicht auf beiden Beinen



9 Gewicht auf das linke Bein und Einfedern

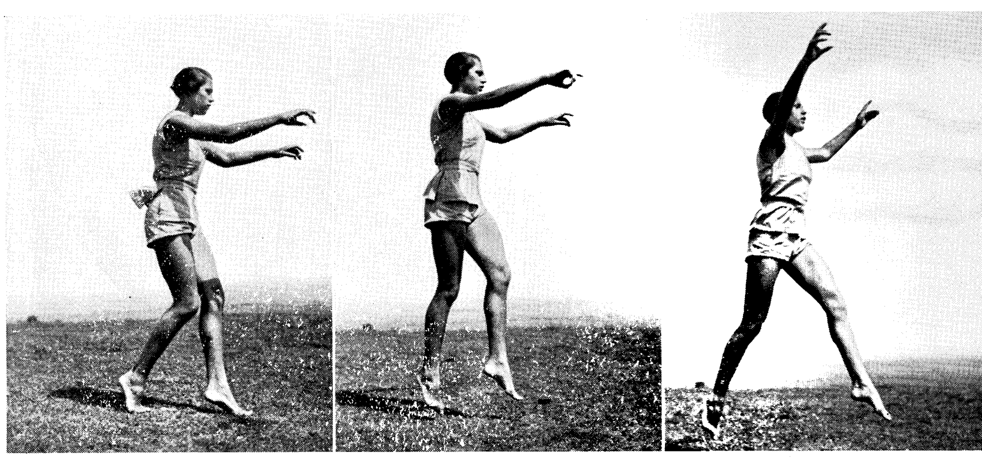
Tafel III: Gehen – Laufen – Springen



1 Phase aus einem Lauf

2 Senkbewegung und Durchschwingen des Beines

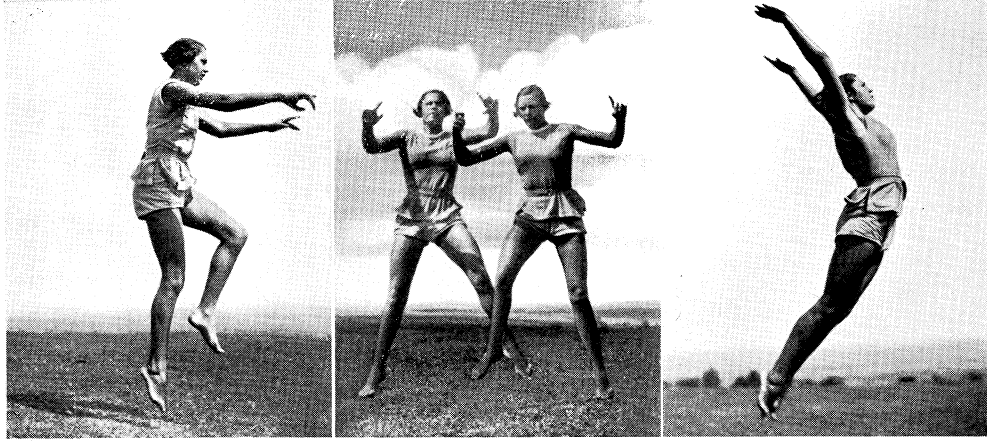
3 Aufsetzen des rechten Fußes zum Schritt



4 Federndes Laufen, Einfedern im Fuß-, Knie- u. Hüftgelenk

5 Federnder Lauf, Betonung nach oben

6 Laufsprung

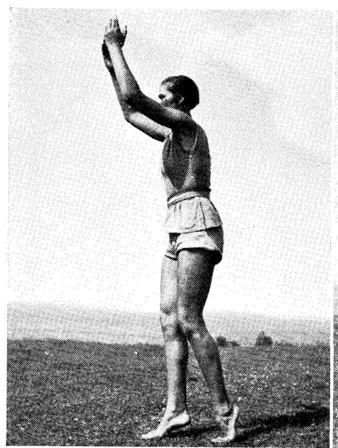


7 Hüpfen

8 Hüpfen auf das linke, dann auf das rechte Bein

9 Hechtsprung

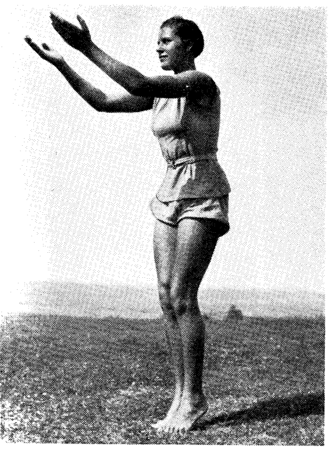
Tafel IV: Schwingen



1 Tiefschwung der Arme — Ausholende Bewegung



2 Senkbewegung des Rumpfes mit Armtiefschwung



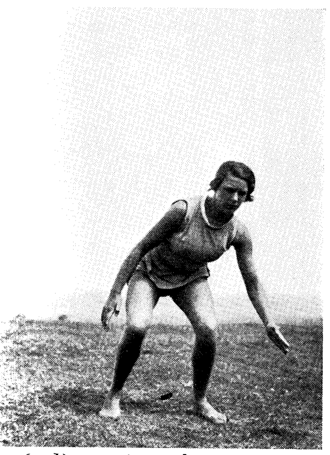
3 Hochschwung der Arme



4 Seitschwung der Arme



5 Schrägschwung: Ausholen



6 Dann Armschwung schräg tief



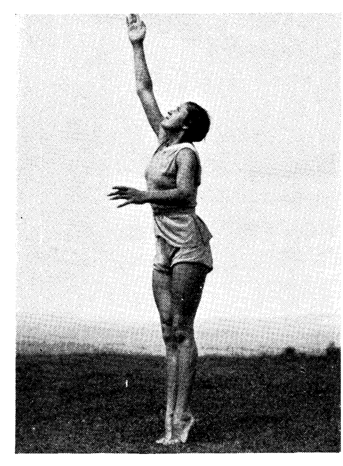
7-9 Körperwelle. 7: Beginn



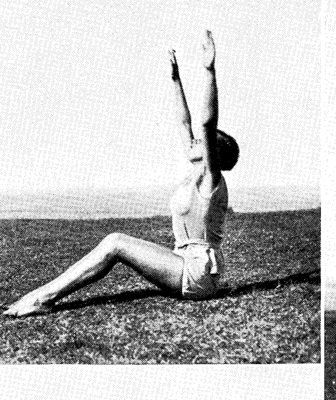
8 Vorschieben der Hüfte (Knie nicht überstrecken)

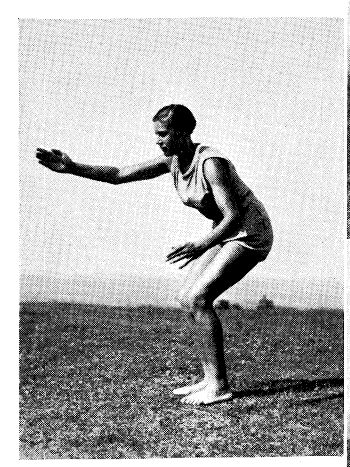


9 Wieder zurück zur Ausgangsstellung



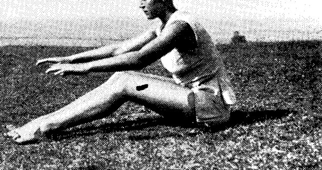
1 Ausholen zum Schlag (Auftakt), dann Bild 2





2 Schlag bis zur Waagrechten, Senkbewegung des Rumpfes

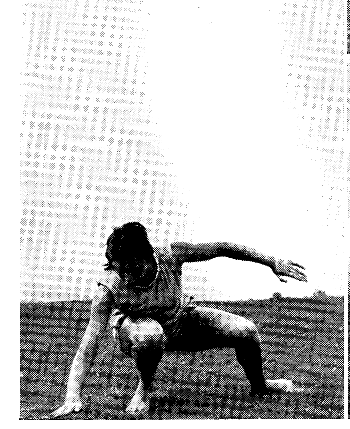




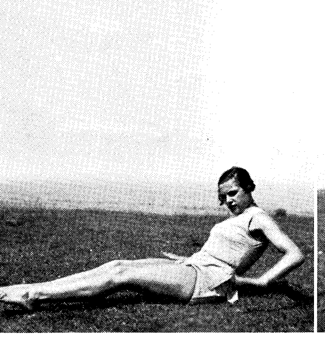


8 Schlag nach innen

9 Schlag nach außen



3 Schlag auf den Boden

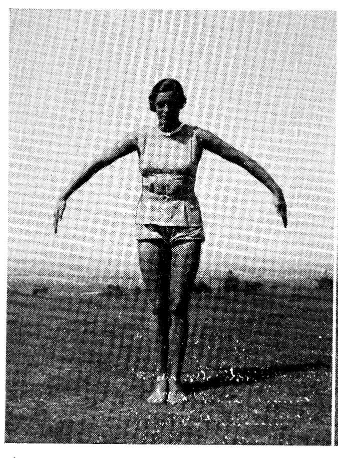


4–7 Schlag vorwärts u. rückwärts im Sitzen



10 Schlag nach unten

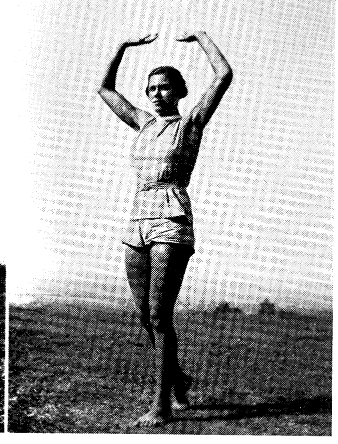
Tafel VI: Zug – Druck – Stoß



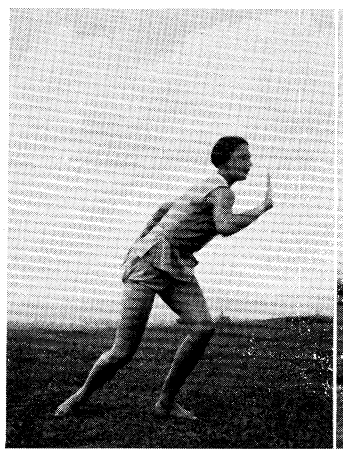
1 Zug: Arme seithoch



2 Druck: Arme seitab



3 Armführung seithoch



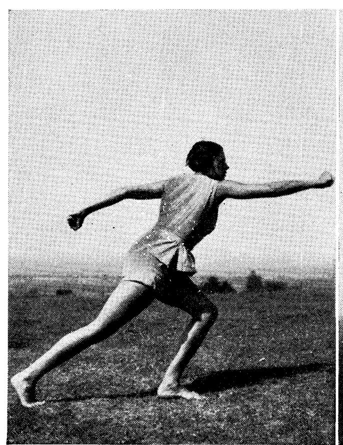
4 Druck (größter Krafteinsatz zu Beginn der Bewegung)



5 Ausholen — Gewicht auf das hintere Bein



6 Druck: Gewicht auf das vordere Bein



7 Stoß (größte Kraftentfaltung am Ende der Bewegung)



8 Ausholen zum Rumpfschwung (Auftakt)



9 Rumpfschwung (Federn im Fuß-, Knie- u. Hüftgelenk)

Tafel VII: Erfühlen der Waagrechten und Senkrechten



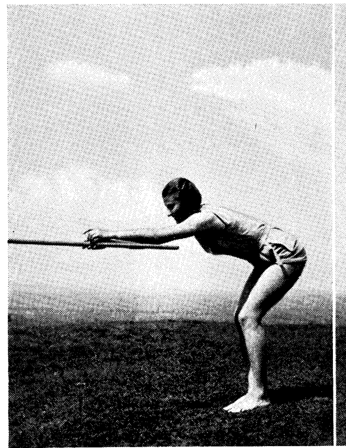
1 Hochwurf des Stabes (Stab bleibt waagrecht)



2 Auffangen mit Einfedern in allen Gelenken



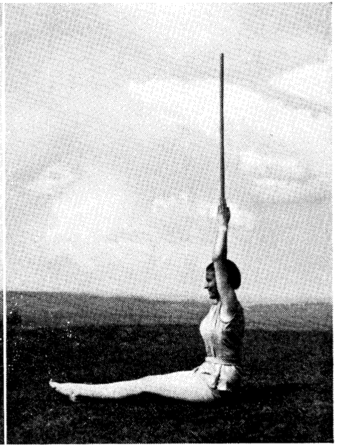
3 Schrittstellung, dann Schrittknien — Stab balancieren



4 Weites Vorschwingen des Stabes — Rücken strecken



5 Rückschwingen des stets waagrecht bleibenden Stabes



6 Rückenlage: Rumpf und Stab senkrecht aufrichten

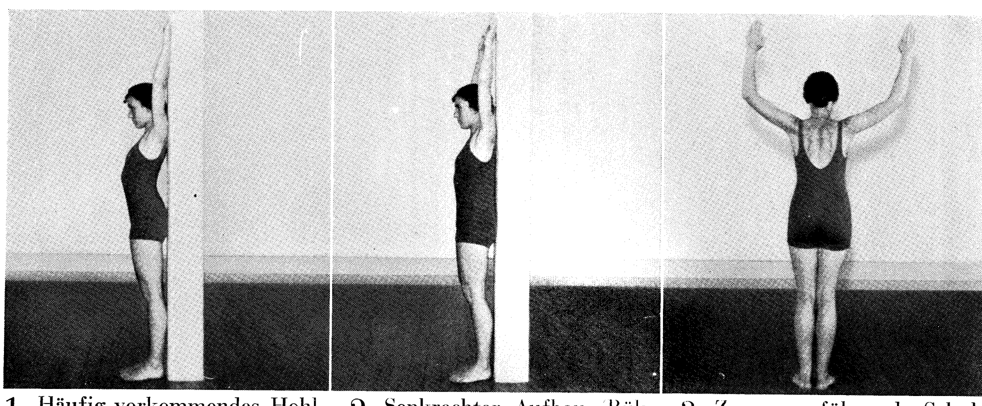






7-9 Den waagrechten Stab von rechts über hoch nach links führen mit Gewichtsverlegung

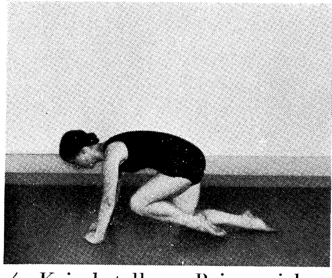
Tafel VIII: Erziehung zur aufrechten Haltung (wichtig für die Hausfrau)



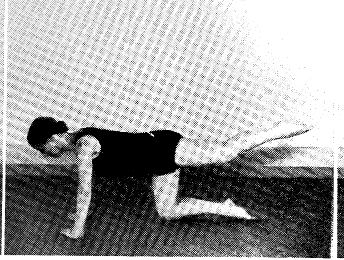
1 Häufig vorkommendes Hohlkreuz (falsche Beckenstellung)

2 Senkrechter Aufbau (Rükken gerade)

3 Zusammenführen der Schulterblätter



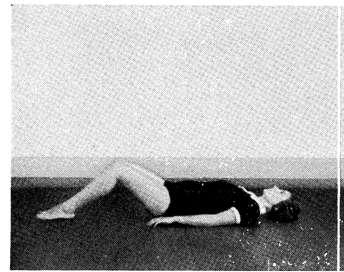
4 Kriechstellung: Bein anziehen Lendenwirbels. umkrümmen



5 Waagrechtes Strecken des Beines. Rücken wird gerade



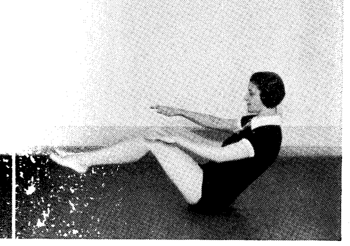
6 Kniestand: Umkrümmen der Lendenwirbelsäule



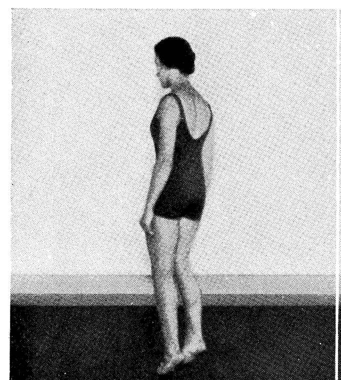
7 Bauchatmung: Bauch wölben



8 Ausatmen: Bauch senkt sich



9 Rückenlage: Beckenschaukel



10 Zehenstand, dann Fersen öffnen und schließen

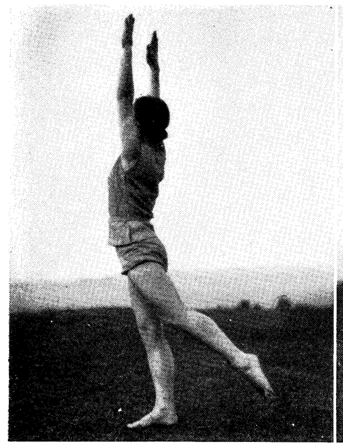


11 Gehen auf dem äußeren Fußrand



12 Zehen spreizen — Aufheben eines Stäbchens

Tafel IX: Schlanke Hüften



1 Rückheben eines Beines (bes. Gesäßmuskel anspannen)



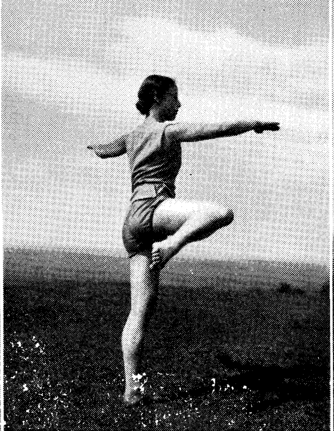
2 Hohe Seitbeuge mit Seitheben eines Beines



3 Rumpfdrehen gegen das nach vorn gehobene Bein



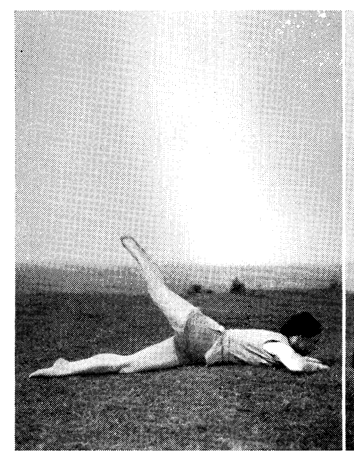
4 Knie zur Waagrechten, Unterschenkel hängt entspannt



5 Dann Seitführen und Unterschenkel waagrecht heben



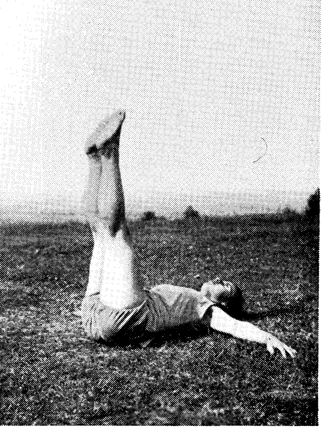
6 Dann Rückstrecken des Beines (Gesäßmusk. anspannen)



7 Im Liegen ein Bein heben, Brustkorb bleibt am Boden



8 In der Kriechstellung Beinheben und Arme beugen



9 Die senkrecht gehobenen Beine seitwärts senken

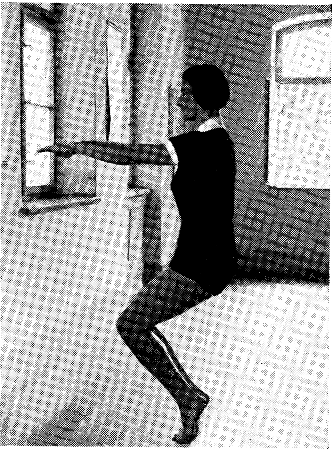
Tafel X: Übungen gegen Sitzschäden (wichtig für Bürotätige, Näherinnen u. a.)



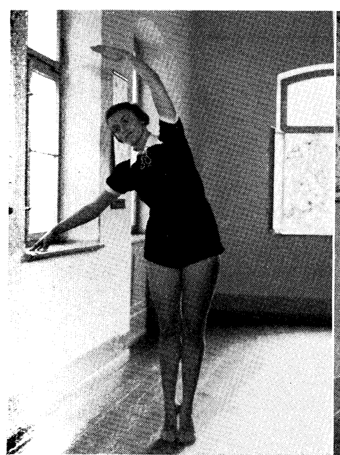
1 Hohe Rückbeuge nur im oberen Brustteil — Zehenstand



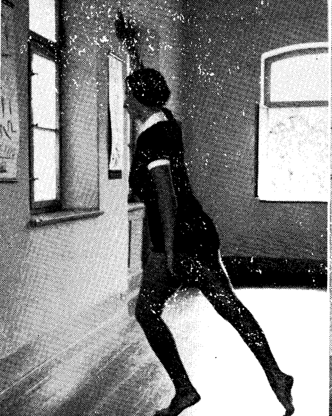
2 Hände auflegen: Mit dem Rumpf nach unten federn



3 Senkrechte Kniebeuge — Rücken gerade



4 Seitliche Dehnung mit Seithochführen eines Armes



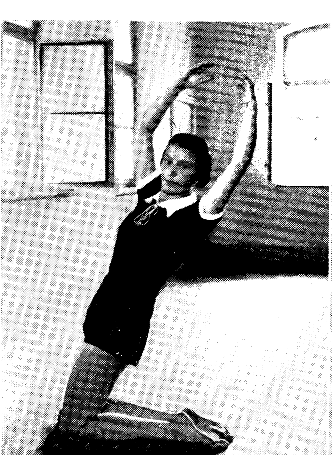
5 Strebung vorwärts: Bein und Rumpf eine Linie



6 Strebung rückwärts: Bein und Rumpf eine Linie



7 In der Schrittstellung Drehung des Rumpfes



8 Im Kniestand Drehen und Rücksenken des Rumpfes



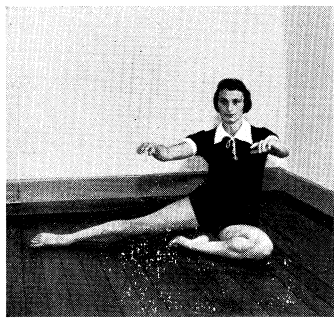
9 Tägliches Tiefatmen in frischer Luft — Vollatmung

Tafel XI: Übungen für die Fr...

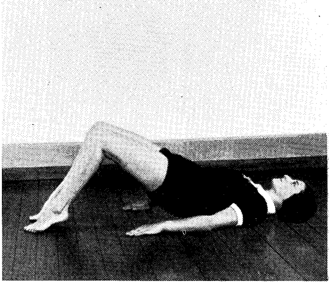

1 Einwärtsdrehen des Beines aus der Hüfte


2 Auswärtsdrehen des Beines

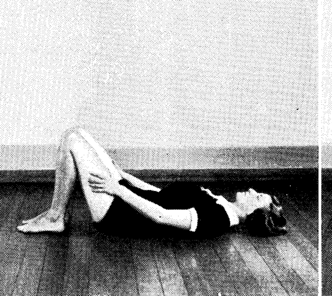

3 Grätschkniebeuge auf dem rechten, dann linken Bein

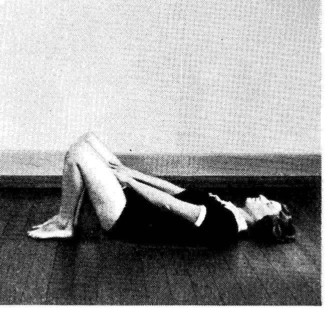

4 Im Sitzen mit gekreuzten Beinen ein Bein seitwärtsstellen


5 Dann sich aufrichten zum Knien. Hüfte strecken

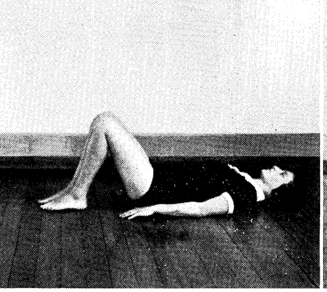

6 Hochheben des Rumpfes, Einatmen


7 Knie-Ellbogen-Lage: dann Bild 10


8 Knie öffnen gegen den Widerstand der Hände

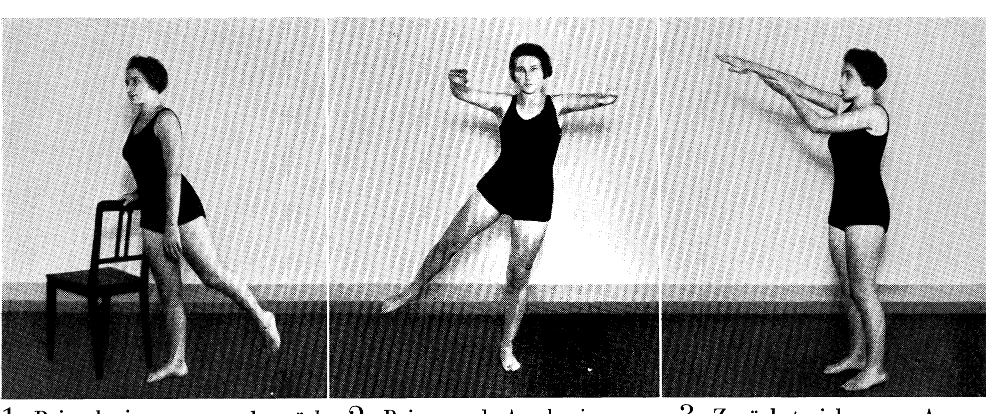

9 Knie schließen gegen den Widerstand der Hände


10 Mit den Knien an die Ellbogen herangehen


11 Knie anziehen und ausstrecken


12 Im Sitzen Anziehen der Beine im Wechsel

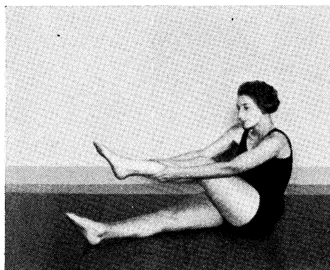
Tafel XII: Zu den Übungen stets auch Körperpflege



1 Beinschwingen vor und zurück

2 Bein- und Armkreisen

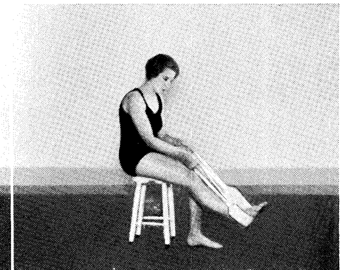
3 Zurückstreichen am Arm



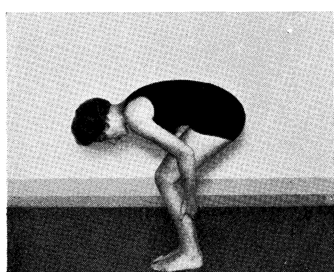
4 Zurückstreichen am Bein



5 Abbürsten



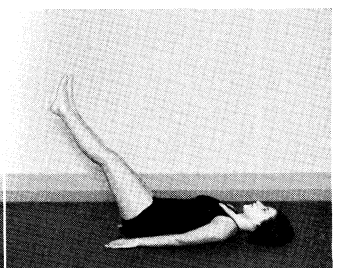
6 Frottieren



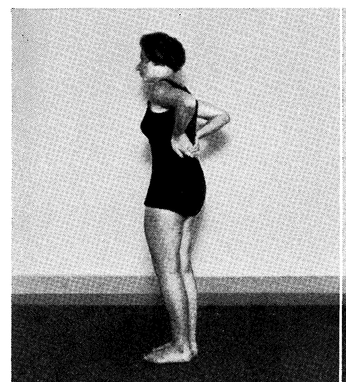
7 Heraufstreichen bis ins Kreuz



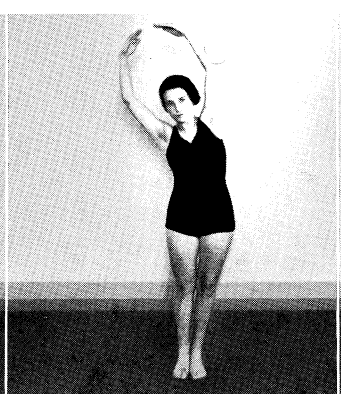
8 Rumpfsenken. Rücken gerade



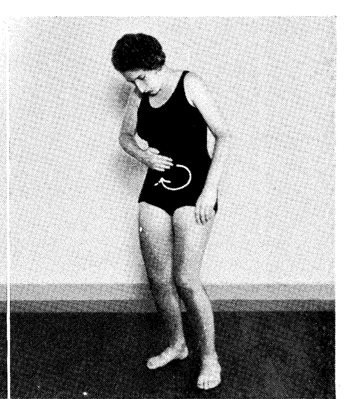
9 Beine heben und senken



10 Kräftiges Massieren der Kreuz- und Nackengegend



11 Hohe Seitbeuge im Zehenstand



12 Massage des Bauches (leicht vorgeneigt stehen)

Schulung der Bewegung, Federn Tafel II

Das Federn gibt die Voraussetzung für die notwendige Geschmeidigmachung der Glieder und Elastizität der Muskeln, die für alle Bewegungsarten notwendig ist. Beweglichkeit, Bereitschaft zum Nachgeben und Wiederergreifen und Freude am Spiel liegen in ihm. Das Federn ist zu vergleichen mit einer Spirale, die ein Gewicht (in diesem Fall das Körpergewicht) auffangen und gleich wieder hochwerfen muß. Geht man in der Federung herunter, so muß man darauf achten, daß der Schwerpunkt über der Unterstützungsfläche bleibt. Federn ist nicht nur Abwärtsbewegung, sondern auch Aufwärtsbewegung. Die auftretenden Energien sind für die federnde Bewegung auszunützen, darum darf die Bewegung nicht zackig sein.

1. *Federn in der Grundstellung* (Bild 1—3). Nach einer leichten Streckung auf die Fußspitzen, ohne jedoch Knie und Hüfte zu überstrecken, erfolgt ein Einfedern im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, wobei man sich auf die ganze Sohle senkt, und wobei der Rumpf leicht gesenkt wird. Die Arme sind ruhig nach vorn gehalten und gehen in dem Maße auf und ab, wie sich der Körper hebt und senkt. Die Arme werden also nicht besonders bewegt, sollen auch nicht herumbaumeln, denn das stört das Federn.

Die Federung kann mehr oder weniger tief ausgeführt werden. Immer ist darauf zu achten, daß die Federkraft so einsetzt, daß die Schwere des Körpers überwunden wird und die Bewegung im Auftrieb hochfliegt.

2. *Federn in der Schrittstellung* (Bild 4—6). Das Körpergewicht belastet einmal das vordere Bein und nach dem Übergang über die Streckung das hintere Bein. Immer achte man auf die Senkbewegung des Rumpfes und die leichte Beugung im Hüftgelenk (nicht nur im Fuß- und Kniegelenk).

3. *Federn in der breiten Beinstellung* (Bild 7—9). Das Gewicht kommt auf das rechte Bein, dann über die Streckung hinweg auf das linke Bein. Man achte auf das ununterbrochene Spiel in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk. Ausführung aller Federungsübungen auch in verschiedenem Zeitmaß.

Gehen, Laufen, Springen Tafel III

Nirgends treten so viele Haltungsfehler, Störungen im Ablauf und persönliche Angewohnheiten auf wie hier. In den volkstümlichen Ausdrücken wie trippeln, latschen, watscheln, schlenkern, schlürfen, haspen, stampfen, schleichen, sehen wir charakteristisch die vielen Unarten, die sich hier eingeschlichen haben, ausgedrückt.

Der weite, rhythmische Schritt ist uns ganz verloren gegangen, und schon an dem Lärm und harten Auftreten erkennen wir, daß der Ablauf nicht fließend, sondern stockend ist, und daß wir vor allen Dingen ein Gelenk ausschalten, nämlich das Hüftgelenk, »die schwingende Körpermitte«. Wir beanspruchen das Kniegelenk viel zu stark zu ungunsten des Hüftgelenks. Dies hat zur Folge, daß die großen Körpermuskeln zu wenig beteiligt sind.

Beugen wir nicht nur Fuß- und Knie-, sondern auch das Hüftgelenk, so neigt sich der Rumpf leicht nach vorn und zwar um so mehr, je tiefer wir einfedern. Diese »Senkbewegung des Rumpfes« können wir in ungezählten Fällen des täglichen Lebens beobachten bei Kindern, bei Dirigenten, bei Schuhplattlern usw. Wir dürfen also das Hüftgelenk nicht außer acht lassen, und wir stellen sowohl beim Gang, als auch beim Lauf dieses Mitschwingen der Hüfte mit der Senkbewegung des Rumpfes fest, selbst wenn es nur 1 Millimeter ist.

1. Der federnde Gang (Bild 1—3). Die Bilder 1 und 2 veranschaulichen nochmals die Theorie: Bild 1 ist die Phase aus einem Lauf und zeigt den Augenblick, wo das Bein von hinten nach vorn durchgeschwungen wird. Gerade dieses Vorbringen ist das Ausschlaggebende. In der auf Bild 1 eingenommenen Stellung mit zurückgehaltenem Bein erfolgt zunächst die kurze Senkbewegung des Rumpfes mit Einfedern im Hüftgelenk. Dadurch wird das Bein nach vorn geschwungen und dann zum Schritt aufgesetzt. Bild 1 und 2 stellen gute Vorübungen dar. Beim eigentlichen fortlaufenden Gehen tritt diese Schwingung der Hüfte natürlich in viel feinerem Maße auf als beim Lauf. Aber sie muß unbedingt da sein. Durch Ausschalten des Hüftgelenks würde sonst der Gang hart, laut, stockend und unrhythmisch. — Beim Gehen ist aufrechte Haltung anzustreben und der Brustkorb frei zu tragen. Die Gewichtsverlagerung erfolgt über die ganze Sohle hinweg.

2. Laufen (Bild 4 und 5), eine der gesundheitlich wertvollsten Übungen, die einen breiten Raum einnehmen müssen. Aus den Bildern ist wiederum das leichte Einfedern in allen Gelenken zu beobachten. Wenn wir die Federung nach oben betonen, so können wir dadurch die Höhe steigern (Bild 5).

3. Der Laufsprung (Bild 6). Er entwickelt sich aus dem Laufen mit immer stärkerer Betonung nach oben und nach der Weite (kräftiges Abdrücken mit dem hinteren Bein und ein weites Vorschwingen des vorderen Beines). Eine Reihe von Weitsprüngen in unmittelbarer Folge, als wollte man über eine Anzahl von Gräben, die hintereinander liegen, springen.

4. Hüpfen (Bild 7). Der Hüpfer ist insofern eine sehr wertvolle Laufform, als durch ihn sofort alle Hemmungen beseitigt werden können. Dies ist in seinem freudebetonten Wesen begründet. Das »weg vom Boden« ist auch hier wesentlich. Das freie Bein lasse man aber organisch nach vorn schwingen, nicht gewaltsam und eckig nach vorn reißen.

5. Hüpfen auf das linke, dann auf das rechte Bein (Bild 8). Wir springen auf das linke Bein mit Einfedern, dann kräftiges Abdrücken und Sprung auf das rechte Bein. Dieses Hüpfen kann in rascher oder langsamer Zeitfolge sein und dementsprechend muß stark oder weniger stark eingefedert werden in dem Bein, auf das man springt.

6. Hechtsprung (Bild 9). Man springt mit beiden Füßen ab und schwingt die Arme nach oben und die Beine schräg zurück. Ein starkes Einknicken in der Lendengegend (Hohlkreuz) ist dabei unbedingt zu vermeiden. Der größere Wert ist auf die Durchstreckung des Körpers nach oben und unten zu legen.

Wir erreichen dadurch einen Einfluß auf die Bewegungsmöglichkeit im Becken in bezug auf die Kranzdarmbeingelenke. Aus diesem Grunde ist dieser Sprung jüngeren Mädchen durchaus zu empfehlen.

Schwingen   Tafel IV

Von einer natürlichen Bewegung verlangen wir, daß sich der ganze Körper bewegt und nicht nur ein Teil, daß die Bewegung vom Schwerpunkt ausgeht und von diesem in die Gliedmaßen weiterfließt, und daß Spannung und Entspannung wechseln. Im Schwung treten diese Gesetze am klarsten vor Augen. Im Schwung können wir nicht allzuviel verstandesmäßig überlegen, wie es der Mensch nur zu viel sonst tut, dafür kann die Lebenskraft und Lebensfreude um so mehr durchdringen. Durch das Schwingen verstärken wir den rhythmischen Fluß der Bewegung. Hinsichtlich des Ablaufs unterscheiden wir Ausholen, Antrieb, Ausklang.

1. *Tiefschwung der Arme* (Bild 1 und 2). Wir sehen die ausholende Bewegung mit Aufrichten des Körpers (doch keine Überstreckung im Hüft- und Kniegelenk) in Bild 1 und daneben den Tiefschwung der Arme mittels Senkbewegung des Rumpfes. Durch aktive Beugung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk wird die Senkbewegung des Rumpfes hervorgerufen. Die Masse des Rumpfes senkt sich also plötzlich, reißt damit auch die Arme mit herunter und verleiht ihnen dadurch eine enorme Bewegungskraft. Der Schwung geht in der Tiefe durch eine Entspannung, die Schwere wird wirksam, der Arm geht wieder hoch, und das Ausholen zum neuen Schwung beginnt.

2. *Hochschwung der Arme* (Bild 3). Die Arme sind vorgehalten, als hätte man ein Tablett oder einen Ball auf den Händen. Wiederum erfolgt eine kräftige Bewegung aus der Körpermitte mit Hochschwingen der Arme, als wollte man einen Ball hochwerfen.

3. *Seitschwung* (Bild 4). Die seitlich gehaltenen Arme werden von rechts durch die Tiefe nach links seitwärts geschwungen. Dabei ist wesentlich, daß die Senkbewegung des Rumpfes und gleichzeitig die Gewichtsverlegung auf das linke Bein den Seitschwung der Arme auslösen.

4. *Schrägschwung* (Bild 5 und 6). Mit dem linken Arm holt man nach schräg oben aus (Bild 5), und dann erfolgt mittels der Senkbewegung des Rumpfes der kräftige Armschwung schräg tief.

5. *Rumpfschwung* (Tafel 6, Bild 8 und 9). Diese beiden Bilder fanden auf Tafel 4 keinen Platz mehr, gehören aber in diesen Zusammenhang. Wir holen aus mit Hochstreckung der Arme, schwingen dann Arme und Rumpf nach vorn und nach einem Zwischenfedern im Hüftgelenk wieder hoch. — Beim Aufrichten und Ausholen erfolgt hier, wie bei den vorher beschriebenen Schwüngen, die Einatmung, beim Tiefschwung selbst die Ausatmung.

6. *Körperwelle* (Bild 7—9). Bild 7 zeigt den Beginn. Wir stehen leicht gebeugt im Knie- und Hüftgelenk. Die Bewegung geht von der Hüfte aus, die nach

vorn geschoben wird (Bild 8). Dadurch wird eine allmähliche Streckung durch den ganzen Rumpf erzielt. Anschließend erfolgt wieder der runde wellenförmige Übergang zur Ausgangsstellung. Ununterbrochen fließt diese Bewegung wellenartig durch den Körper. Die Knie dürfen dabei nicht überstreckt werden.

Der Schlag — Tafel V

Durch die Betonung des Rhythmischen erfährt die Bewegung eine Steigerung in bezug auf Leistung und Ausdauer. Besonders wertvoll ist dies für die Arbeitsbewegungen: Schlag, Druck, Zug, Stoß usw. Die Ausführung des Schlages ist genau wie beim Armtiefschwung nicht Sache des Armes allein, sondern erfolgt wiederum durch Senkbewegung des Rumpfes, unter Mitwirkung der Rumpfmasse.

1. Der Schlag bis zur Waagrechten (Bild 1 und 2). Wir holen aus mit dem Arm und strecken dabei den Körper (Bild 1). Dann erfolgt eine kräftige Senkbewegung, durch die der Arm eine enorme Schlagkraft bekommt (Bild 2). Der Arm schlägt bis zur Waagrechten, vibriert noch leicht auf und ab, um gleich zu entspannen und zum neuen Schlag auszuholen.

2. Schlag auf den Boden (Bild 3). Die Ausführung ist wie bei Übung 1, nur schlägt man dabei bis auf den Boden, wodurch die Senkbewegung und Beugung im Hüftgelenk entsprechend tiefer wird. Die Hand federt nach dem Schlag leicht vom Boden ab.

3. Schlag vorwärts und rückwärts im Sitzen (Bild 4—7). Man sitzt auf dem Boden mit leicht angezogenen Knien. Dann erfolgt der Auftakt, die Hochstrekkung der Arme aus dem Körper heraus. Hierauf wird der Rumpf gestreckt (nicht gebeugt) nach vorn geworfen, und es erfolgt ein Schlag auf den Boden neben den Füßen. Das Bild zeigt uns, wie nach dem energischen Schlag die Hände vom Boden abprallen. Nun kommt ein Vorstrecken der Arme (Ausholen) und hierauf der Schlag rückwärts mit leichtem Zurücksenken des Rumpfes (auch eine gute Bauchmuskelübung).

4. Schlag nach innen (Bild 8). In der Seitgrätschstellung ist ein Arm zur Seite gehalten, der Ellbogen nicht ganz durchgestreckt, sondern leicht gebeugt: Formspannung. Wiederum erfolgt die kurze Senkbewegung des Rumpfes mit Beugung im Hüftgelenk, und blitzschnell schlägt der Arm nach innen und wird vor dem Brustkorb abgebremst.

5. Schlag nach außen (Bild 9). Die Ausgangsstellung hierfür ist wie bei Bild 8 (ausgeführter Schlag nach innen). Dann erfolgt der wagrecht geführte Schlag nach außen.

6. Schlag nach unten mit beiden Armen (Bild 10). Das Gesetz der Ausführung ist bei den vorangegangenen Übungen bereits öfters beschrieben. Man holt mit beiden Armen aus und führt den Schlag nach unten. Die Senkbewegung des Rumpfes ist aus dem Bild sehr klar ersichtlich.

Bei Schlag ist die größte Kraftentfaltung am Schluß, beim Druck und Zug am Anfang der Bewegung. Alle Zug-, Druck- und Stoßbewegungen erhalten ihre Impulse aus der Rumpfmuskulatur. Die Druckbewegungen werden mit der Faust oder offenen Hand und mit abnehmender Geschwindigkeit ausgeführt. Die Stoßübungen werden mit der Faust mit zunehmender Geschwindigkeit durchgeführt. Bei der Ausführung ist auf richtigen Wechsel von Muskelanspannung und Muskelabspannung zu achten.

1. Zug: Arme seithoch (Bild 1). Das Heben der Arme geschieht vom Oberarm aus. Die Arme werden immer höher geführt bis zum Überkreuzen über dem Kopf. Dann erfolgt die Abwärtsbewegung.

2. Druck: Arme seitab (Bild 2). Die im Prinzip des Zuges hochgeführten Arme werden mit Druck seitab geführt. Sehr deutlich sehen wir in dem Bild auch wieder die aktive Arbeit im Hüftgelenk und die leichte Senkbewegung des Rumpfes.
Anmerkung: Zugübungen lassen sich auch von links nach rechts und umgekehrt, dem Körper zu, ausführen (vergleiche das Tauziehen).
Die seithoch geführten Arme können ferner auch eine Haltung einnehmen, als wollte man über dem Kopf ein Gefäß tragen (Bild 3). Diese Armhaltung bildet ein gutes Armrelief heraus. Bei Völkern, die Gegenstände auf dem Kopf tragen, fällt uns immer der aufrechte Wuchs und federnde Gang auf. Diese Völker besitzen auch in hohem Maße die Fähigkeit, sich gegen den Druck einzustellen, sinken nicht zusammen, sondern kämpfen organisch an gegen die nach unten wirkende Schwere. Federndes Gehen in dieser Armhaltung, auch über kleine Hindernisse hinweg (Stuhl, Fußschemel), ist eine gute Übung.

3. Druck nach vorn (Bild 4—6). Mit kräftigem Krafteinsatz beginnt die Bewegung, und der ganze Körper wirkt in seiner Schwere mit und kommt immer mehr in die Druckrichtung (Bild 6). Nach der Druckbewegung kann man ausholen mit Zurückverlegen des Körpergewichts (Bild 5) und dann zum neuen Druck ansetzen. Die Übung läßt sich mit einem und mit beiden Armen oder im Wechsel ausführen.

4. Stoß nach vorn in der Schrittstellung (Bild 7). Die größte Kraftentfaltung ist am Ende der Bewegung. Nach dem kraftvoll ausgeführten Stoß kommt die Entspannungsphase, das neue Ausholen zum neuen Stoß.

Haltungs-Schulung Tafel VII und VIII

Dem Menschen eigen ist die aufrechte Haltung, aus der er jede zweckmäßige Bewegung sicher und schnell auszuführen hat. Die Beine sind die Stütze des Rumpfes. Der Oberkörper würde nach vorn fallen, weil er durch den Brustkorb und Bauch vorn schwerer ist. Aber dieses Übergewicht wird ausgeglichen durch die stärkeren Rückenmuskeln. Den geringsten Kraftaufwand, um alle Teile vom Fuß über Knie, Becken, Wirbelsäule bis zum Kopf hinauf über-

einander zu halten, erreichen wir durch die senkrechte Haltung. Genau so wie der Baumeister Lot- und Wasserwaage anwendet und damit erreicht, daß alle Bausteine genau übereinander zu liegen kommen, genau so müssen wir unseren Körper in sich senkrecht aufrichten. Der Mensch ist zu vergleichen mit einem Turm. Das Fundament sind die Füße, die gleichmäßig belastet sein müssen. Wenn der Oberkörper in sich selbst frei getragen wird, so kann man sich freier bewegen. Wichtig dabei ist auch die Kopfhaltung: gerade aus. Haltungsschulung ist für jeden Menschen äußerst wichtig. Er erlebt darin nochmals ein Nachfeilen seines ganzen Körpers.

Der Begriff der Senkrechten und der Waagrechten, wie überhaupt das Richtungsgefühl, ist vielfach verlorengegangen und muß erst wieder erzogen werden. Ein sehr wertvolles Hilfsmittel hierzu ist der Stab.

Erfühlen der Waagrechten und Senkrechten — Tafel VII

1. *Hochwurf eines waagrecht bleibenden Stabes und Wiederauffangen* (Bild 1 und 2). Aus dem Körper heraus wird der Stab hochgeworfen und dann wieder aufgefangen, indem in den Gelenken leicht eingefedert wird. Der Stab soll stets waagrecht in der Luft liegen und waagrecht aufgefangen werden.

2. *Den senkrechten Stab auf den Fingern balancieren* (Bild 3). Im Stand oder in der Schrittstellung wird der Stab auf der Hand balanciert, und man sucht durch Rück- oder Vorstellen eines Beines senkrecht ins »Schritt-knien« zu gehen und aus diesem wieder senkrecht hoch zur Ausgangsstellung.

3. *Vor- und Rückschwingen des stets waagrecht bleibenden Stabes* (Bild 4 und 5). Der leicht mit den Fingern gehaltene Stab wird weit nach vorn geschwungen, wodurch sich der Rücken streckt. Der Stab muß dabei vollkommen wagrecht bleiben. Dann wird der Stab rückwärts geschwungen und muß auch hier vollkommen waagrecht bleiben.

Der Anfänger wird wahrscheinlich die Spitze des Stabes dabei heben oder senken. Durch Übung wird er lernen, die Waagrechte genau zu erfühlen.

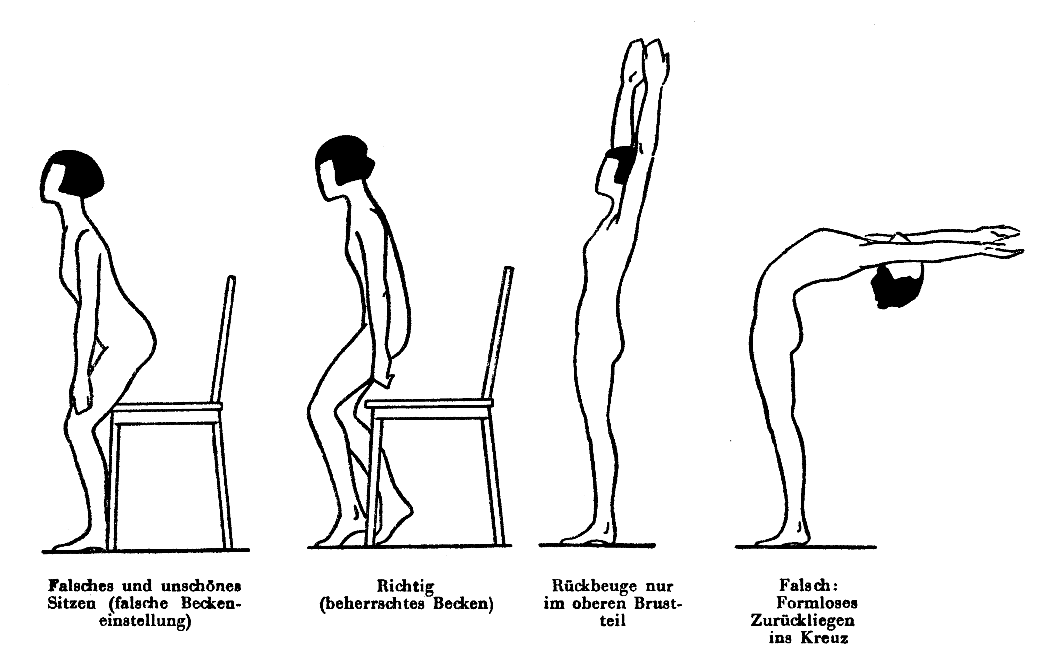
4. *Aus der Rückenlage Rumpf und Stab senkrecht aufrichten* (Bild 6). Beim Aufrichten aus der Rückenlage sollen die Arme genau neben dem Kopf bleiben. Hat man sich zum Sitz aufgerichtet, so bildet der Stab die Verlängerung der hochgehaltenen Arme (Ellbogen nicht überstrecken).

5. *Den waagrechten Stab von rechts über hoch nach links führen* (Bild 7—9). Der in der rechten Hand seitlich gehaltene Stab wird in der breiten Beinstellung langsam hochgeführt, dann von der andern Hand abgenommen und nach links gesenkt. Dabei wird das Körpergewicht vom rechten auf das linke Bein verlegt. Der Stab ist während der ganzen Bewegung vollkommen waagrecht zu führen.

Anmerkung: Auch der Ball (siehe Umschlagseite) ist eine gute Hilfe zum Erkennen der Gesetzmäßigkeiten des Körpers (Wurf- und Sprungübungen).

Alle Übungen der Haltungsschule beginnen aus der Haltung und endigen wieder in Haltung. — Gesammeltheit in sich und Konzentration auf die wirksamen Muskelkräfte. — Die Atmung muß stets fließen.

1. Erfühlen der Senkrechten (Bild 1 und 2). Zur Kontrolle stellen wir uns an eine Wand oder Säule. Die so häufig vorkommende Fehlerhaltung zeigt uns deutlich das Bild 1. Wir stellen in der Lendengegend eine starke Ausbuchtung fest, das sogenannte Hohlkreuz. Das Gesäß drängt zu sehr nach hinten, das Becken, von dem schon in früheren Kapiteln die Rede war, ist nicht richtig eingestellt, ist zu sehr gekippt (wie wenn man eine Schale nach vorne kippt). Der senkrechte Aufbau ist nicht da. Nun versuchen wir durch starkes Anspannen der Gesäßmuskeln und weiches Nachgeben in den Knien, die Lendenwirbelsäule an die Wand zu bringen. Das Becken wird dabei gehoben und stellt nun die organische Verbindung dar zwischen Ober- und Unterkörper, die bei Bild 1 ganz verloren war. Der Kopf ist geradeaus gerichtet und der Hals frei. Die Schultern sind einbezogen in die gesamte Rückenmuskulatur und stehen nicht ab.



Falsches und unschönes Sitzen (falsche Beckeneinstellung)

Richtig (beherrschtes Becken)

Rückbeuge nur im oberen Brustteil

Falsch: Formloses Zurückliegen ins Kreuz

2. Schulterblattübung (Bild 3). Die Schulterblätter müssen eingebaut werden in die gesamte Rückenmuskulatur. Das erreicht man aber nicht dadurch, daß man die Oberarme zurückdrängt und die Schulterblätter zusammenpreßt, sondern das Zusammenführen der Schulterblätter muß von der Rücken- und Schulterblattmuskulatur selbst ausgehen.

Für die Übung halte man die Arme leicht schräg hoch, und führe dann die Schulterblätter zusammen. Hierauf senke man die Arme seitwärts, wobei die

Schulterblätter zusammenbleiben. Am Schluß werden die Arme etwas einwärts gerollt und die Schulterblattspannung dadurch wieder gelöst.

3. *Übung für die Lendenwirbelsäule* (Bild 4 und 5). Wir haben gesehen, daß die Entscheidung mit der richtigen Einstellung des Beckens und damit mit der organischen Verbindung der Körpermitte mit oben und unten fällt.
In der Kriechstellung (Vierfüßlerstellung) wird ein Bein angezogen, wodurch sich die Lendenwirbelsäule nach oben umkrümmt. Dann wird das Bein wagrecht nach hinten ausgestreckt, wodurch sich die Wirbelsäule wieder gerade streckt.

4. *Umkrümmen der Lendenwirbelsäule im Kniestand* (Bild 6). Durch kräftigen Gesäßmuskelzug nach unten wird die Lendenwirbelsäule nach hinten umgekrümmt, der übrige Rücken bleibt aber gerade, und die Arme sind in der Verlängerung des Rumpfes gehalten. Dann wird die Lendenwirbelsäule durch Senken des Beckens wieder gestreckt (keinen runden Rücken machen!).

5. *Bauchatmung* (Bild 7 und 8). Sie wird hier behandelt, weil bei der Haltungsschulung auch der Bauch in richtiger Form und Linie gehalten werden muß. Damit ist kein krampfhaftes Anspannen der Bauchmuskeln gemeint, sondern lediglich ein Verhalten der Bauchmuskeln so weit, daß der Bauch nicht formlos nach vorne hängt. Die Bauchatmung erlernt sich am schnellsten in der Rückenlage mit angezogenen Beinen, weil hier die Bauchmuskeln entspannt sind. Im Stand ausgeführt, muß man den Oberkörper leicht nach vorn neigen. Bei der Einatmung wölbt sich der Bauch, bei der Ausatmung senkt sich derselbe und zwar von selbst. Eine übertriebene, aktive Arbeit der Bauchmuskeln beim Atmen ist nicht nötig und würde nur den Druck im Bauch vergrößern. Das Wertvolle bei der Bauchatmung ist vielmehr die Lageverschiebung der Eingeweide, indem sich, wie früher beschrieben, das Zwerchfell hebt und senkt Die dadurch hervorgerufene Eingeweidemassage ist gesundheitlich bedeutsam.

6. *Die Beckenschaukel* (Bild 9). Diese Übung kräftigt die Bauchmuskeln. Doch sei vor einem übermäßigen Üben gewarnt. Die Bauchmuskeln müssen den gesamten Druck des Bauchinhalts halten.

7. *Fußübung im Zehenstand* (Bild 10). Der Fuß trägt den Körper und muß darum besonders geübt werden: Man erhebe sich in den Zehenstand. In diesem werden dann die Fersen weit geöffnet und wieder geschlossen. Dann senken zum Sohlenstand. Mehrmalige Wiederholung.

8. *Zehengang.* Die Arme in Hochhalte oder Nackenhalte.

9. *Gehen auf dem äußeren Fußrand* (Bild 11). Diese Übung ist wertvoll gegen Plattfuß.

10. *Zehenspreizen* (Bild 12). Die Zehen werden ganz eng geschlossen und der Fuß möglichst dabei hoch gewölbt, dann werden die Zehen stark auseinandergespreizt. Ebenso zweckmäßig wie unterhaltend ist dabei, ein Holzstäbchen vom Boden aufzuheben.

Schlank sein

Korpulenz kann ihre Ursache haben in einer vererbten Anlage, unnormaler Tätigkeit gewisser Drüsen, vor allem aber in der Mehrzahl der Fälle durch Bewegungsmängel und übermäßige bzw. unzweckmäßige Ernährung.
Der Wunsch, schlank zu sein, ist durchaus berechtigt. — Es ist aber durchaus in der Konstitution der Frau begründet, daß die Haut etwas stärker gepolstert und die Formen gerundet sind. Vor einer gewaltsamen Abmagerungskur muß aber gewarnt werden. Meistens verliert dabei die Frau, wenn solche Kuren nicht streng unter ärztlicher Aufsicht ausgeführt werden, ihre weichen Gesichtszüge und bekommt ein altes Gesicht, während sich die Fettpolster am übrigen Körper bald wieder einstellen.
Das einfachste Mittel, das niemals der Gesundheit schadet, ist aktive Muskelarbeit. Das Fett hat die Eigentümlichkeit, sich dort niederzulassen, wo es seine Ruhe hat: im Nacken, an den Oberarmen, Oberschenkeln und besonders an der Hüfte.
Wie manches Mädchen, das von schlankem Wuchs war, nimmt den Beruf im Büro oder an der Schreibmaschine auf und sitzt den ganzen Tag von morgens bis abends. Wie oft ist zu beobachten, daß der Fettansatz in den Hüften von Jahr zu Jahr stärker wird, und zwar dann, wenn gegen dieses viele Sitzen nichts unternommen wird.
Wollen wir die Fettkügelchen an den genannten Stellen vertreiben, so müssen wir die betreffenden Muskeln üben, kräftig arbeiten lassen, kräftig zusammenziehen. Wenn zu dieser Muskeltätigkeit noch richtige Ernährung kommt, und auch einige andere Winke befolgt werden, so bleibt in den meisten Fällen, wo es sich nicht um direkte Veranlagung handelt, der Erfolg nicht aus.
Unter den Nahrungsmitteln müssen Süßigkeiten und stark fettbildende Stoffe zurücktreten. Man kann gelegentlich eine Mahlzeit überspringen, damit der Körper seinen Bedarf aus den Fettdepots holen muß. Auch Wandern in der Früh, nüchtern — höchstens ein paar Schluck Quellwasser oder ein Schluck Tee, besonders Höhenwanderungen, bringen nennenswerte Einschmelzungen zustande.

Schlanke Hüften — Tafel IX

1. Rückheben eines Beines (Bild 1). Abwechslungsweise wird ein Bein langsam zurückgehoben und gleichzeitig die Arme vorhochgeführt. In der Endphase dieser Bewegung läuft die Spannung von der Fußspitze über den Gesäßmuskel, der ganz besonders stark anzuspannen ist, über den Rücken herauf bis zu Schulter und Armen. Nach kräftiger Anspannung der Muskeln geht man zurück zur Grundstellung und Abspannung der Muskeln. Mehrmalige Wiederholung.

2. *Seitbeuge mit Seitheben eines Beines* (Bild 2). In der Grundstellung werden die Arme seitlich hochgeführt, gerundet über dem Kopf (Schultern nicht hochziehen, Hals frei). Nun wird das rechte Bein in der Hüfte hochgezogen, der rechte Gesäßmuskel stark gespannt, dann das Bein langsam seitwärts gehoben

und gleichzeitig der Rumpf in derselben Richtung zur Seite gebeugt. Es darf kein Einknicken sein, bei der Seitbeuge verhält man sich vielmehr so, als würde man ständig hochgezogen. — Mehrmalige Wiederholung nach beiden Seiten.

3. *Rumpfdrehen* (Bild 3). Am einfachsten auszuführen in der breiten Beinstellung mit paralleler Fußstellung. Man darf nur den Oberkörper drehen, die Fußsohlen bleiben am Boden, als wären sie festgeklebt, und auch die Hüfte darf man nicht mitdrehen, sondern muß durch stahlhartes Anspannen der Gesäßmuskeln ruhig gehalten werden. Nun dreht man den Oberkörper kräftig mehrmals nach links und nach rechts. Fortgeschrittene machen das Rumpfdrehen gegen das nach vorn gehobene Bein, das ein Widerlager darstellt gegen das Mitdrehen der Hüfte (Bild 3).

4. *Knie- bzw. Beinkreisen* (Bild 4—6). Man überträgt das Körpergewicht auf ein Bein und beginnt erst mit der Übung, wenn man darauf einwandfrei sicher steht. Nun wird das Knie nach vorn gehoben, ebenso die Arme (Bild 4), dann seitwärts geführt, zuletzt aufgedreht (Bild 5) und dann rückwärts gestreckt unter starker Anspannung des Gesäßmuskels (Bild 6). Hierauf Bein senken zur Grundstellung und wechseln. Es ist besonders auf die Anspannung des Gesäßmuskels zu achten. In ähnlichem Sinne verläuft die Übung mit gestrecktem Bein. Nach der langsamen Ausführung noch einigemal schnelles Beinkreisen in einem möglichst hohen Bogen, vorwärts und rückwärts beginnend.

5. *Die Walze* (Bild 7). Im Liegen wird das rechte Bein stark gehoben, und dabei werden Gesäß- und Rückenmuskeln kräftig gespannt. Ist das Bein möglichst hoch gehoben, dann dreht man langsam rückwärts, bleibt noch möglichst lange mit dem ganzen Rumpf auf dem Boden haften, und erst zuletzt dreht man zur Rückenlage und dann darüber hinaus wieder zur Bauchlage. Dann wird das andere Bein gehoben, und im Anschluß daran wälzt man sich in der anderen Richtung wieder zurück.

6. *In der Kriechstellung Bein heben* (Bild 8). In der Kriechstellung, die wir von der Tafel 8 her bereits kennen, wird ein Bein rückwärts gehoben unter kräftiger Anspannung des Gesäßmuskels und des ganzen Rückens. Ohne in dieser Spannung nachzulassen (im Gegenteil), beugt man nun noch die Arme und führt die Schulterblätter kräftig zusammen. Dann streckt man die Arme und senkt das Bein zur Ausgangsstellung. Wiederholung mit Heben des anderen Beines.

7. *Die in der Rückenlage senkrecht gehobenen Beine seitwärts senken* (Bild 9). Für alle Übungen in der Rückenlage verwende man einen Bodenteppich. Niemals darf man sich auf den kalten Boden legen. Die Arme werden seitwärts auf den Boden gelegt, die Beine senkrecht gehoben und dann genau im rechten Winkel langsam nach links bis auf den Boden gesenkt, wieder gehoben und dann nach rechts gesenkt. Mehrmalige Wiederholung. — Gleichmäßiges Atmen. Unbedingt darauf achten, daß Schulterblätter und Arme immer am Boden bleiben.

Übungen gegen Sitzschäden für Bürotätige, für Näherinnen usw. Tafel X

Die schädlichen Wirkungen des vielen Sitzens Tag für Tag sind schon mehrfach erwähnt worden. Atmung, Blutkreislauf und Stoffwechsel werden beeinträchtigt, und durch die vornübergebeugte Haltung werden die Rückenmuskeln überdehnt.

Aber auch alle anderen Berufe, in denen die Frau ihren Lebensunterhalt und ihre Lebensaufgabe sucht, erfordern unbedingt einen Ausgleich. Sehr ungünstig auf den Frauenkörper wirkt vor allen Dingen jegliches Hetztempo, dann vor allem der Zwang, ihren eigenen Rhythmus dem einer Maschine zu unterwerfen und sich dieser im Tempo anzupassen. Sobald der erste Jugendreiz vorbei ist, sieht man daher oft schlaffe Bauchhaltung, schmale Rücken, Wangenfalten, schlaffe Brust, Baucheinschnürung, Fußkrankheiten, Unterleibsbeschwerden, Rückenschmerzen usw.

Was hier vor allen Dingen nottut, das ist in erster Linie ausgiebige Bewegung und Üben des elastischen Ganges (siehe Tafel 2 und 3), und dazu müssen dann noch ausgiebige Streckung des Körpers, Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskeln und Tiefatmungen hinzukommen. Erfreulicherweise werden heute in fast allen Betrieben regelmäßige Leibesübungen durchgeführt.

1. *Hohe Rückbeuge* (Bild 1). Man stellt sich 10—20 Zentimeter vor einer Wand auf, führt die Arme hoch und dann zurück, geht in den Zehenstand und sucht sich im oberen Brustteil zurückzubeugen. Der Bauch ist gehalten, und das Kreuz darf nicht eingebogen werden. Mehrmals am Tage führe man diese Streckung des Körpers durch.

2. *Schulterwippen* (Bild 2). Man legt die Hände auf den Fensterrahmen, senkt den Rumpf zur Waagrechten und wippt mit demselben nach unten.

3. *Senkrechte Kniebeuge* (Bild 3). Man erhebt sich in den Zehenstand mit gleichzeitigem Vorheben der Arme. Im Zehenstand achte man auf die Senkrechte im Körper und spanne kräftig die Gesäßmuskeln an. Nun geht man senkrecht in die Kniebeuge, wobei der Rücken vollkommen gerade bleibt. Durch kräftigen Gesäßmuskelzug nach unten wird ein Ausweichen des Beckens nach hinten vermieden (Hohlkreuz). Senkrecht geht man dann wieder hoch zum Zehenstand, senkt dann die Arme und geht in den Sohlenstand. Mehrmalige Wiederholung.

4. *Seitliche Dehnung* (Bild 4). Man steht neben einem Fensterrahmen und stützt den Arm leicht auf. Dann erhebt man sich in den Zehenstand, führt gleichzeitig den andern Arm seithoch und schließt eine hohe Seitbeuge an. Dieselbe Übung auch mit dem andern Arm.

5. *Strebung vorwärts* (Bild 5). Man steht in der Schrittstellung (linkes Bein vorgestellt.) Nun wird der rechte Arm langsam gehoben, und der ganze Körper geht gleichzeitig in eine Schräge nach vorn. Die ganze Strebung vom hinteren

Bein durch den Rücken bis zum Arm geht in einer Linie schräg hoch. Langsam wieder zurück zur Ausgangsstellung. Mehrmalige Wiederholung.

6. *Strebung rückwärts* (Bild 6). Man führt Übung 5 aus: Strebung vorwärts. Die Streckung durch Rücken und Arm bleibt bestehen. Langsam senkt man nun den Rumpf rückwärts, wodurch das Körpergewicht auf das hintere Bein kommt. Die Streckung geht dann durch das vordere linke Bein, den Rücken und den rechten Arm in einer Linie schräg rückwärts.

7. *Rumpfdrehung in der Schrittstellung* (Bild 7). Man steht in der Schrittstellung auf beiden Fußspitzen, die Arme vorgehalten. Nun wird der linke Arm unter Rumpfdrehen nach links waagrecht zurückgeführt. Gleichzeitig werden beide Knie gleichmäßig gebeugt. Hierauf wird der Arm wieder nach vorn geführt, der Rumpf wieder nach vorn gedreht und die Beine wieder gestreckt. Nun macht man einen Schritt mit dem rechten Bein vorwärts und dann dieselbe Übung nach rechts. Das vordere Knie bleibt stets genau geradeaus gerichtet.

8. *Im Kniestand Rumpfdrehen mit Rücksenken des Rumpfes* (Bild 8). Man kniet auf eine weiche Unterlage, die Arme in Hochhalte und leicht gerundet. Nun senkt man den vollkommen gestreckt bleibenden Rumpf leicht rückwärts unter gleichzeitigem Drehen nach links. Die Arme können in der Hochhalte bleiben, können aber auch bis zur Waagrechten dabei gesenkt werden. Dann geht man mit dem Rumpf wieder hoch und dreht diesen nach vorn (Ausgangsstellung). Das Rücksenken im Anfang nicht übertreiben.

9. *Tägliches Tiefatmen in frischer Luft* (Bild 9). Zum Atmen nehme man eine vollkommen ungezwungene und entspannte Stellung ein. Langsam lasse man die Luft einströmen und langsam, aber um so gründlicher, atme man wieder aus. Die Arme können dabei gehoben und gesenkt werden. Wenn hierbei im Freien keine Gelegenheit ist, dann wenigstens vor dem offenen Fenster mehrmals täglich tief atmen.

Übungen für die Frau als Mutter — Tafel XI

Es gibt sicherlich kein beglückenderes Gefühl für eine Mutter, als das, einem neuen Menschen das Leben schenken zu dürfen. Damit erfüllt die Frau erst ihren vollen Lebenszweck, und in dieser hohen Aufgabe geht sie ganz auf. So selbstverständlich der Vorgang der Geburt ist, so erfordert er doch gesunde Verhältnisse und eine gesunde Frau. — Während der neun Monate wird der ganze Körperhaushalt eingestellt auf das neue Lebewesen, und es werden an Verdauung, Blutkreislauf, Atmung und Herztätigkeit, Leber, Nieren und nicht zuletzt an die Hauttätigkeit und das Nervensystem neue und größere Aufgaben gestellt. Gesunde Mädchen geben gesunde Frauen, darum soll die Frau schon von der frühesten Jugend an ihren Körper auf diese große Aufgabe vorbereiten.

Darf während der Schwangerschaft Gymnastik getrieben werden? In den ersten 3—4 Wochen sollte man keine Gymnastik machen, um nicht den Erfolg zu vereiteln. Dann aber ist Gymnastik durchaus zu empfehlen. Daß im Laufe der Monate manche Übung wegfallen muß, versteht sich von selbst.
Welche Aufgabe hat hier die Gymnastik? Sie muß für reichliche Sauerstoffzufuhr zum Körper sorgen, und wenn durch das Zunehmen des Bauchumfangs die Bauchatmung immer mehr behindert wird, so müssen Flanken- und Brustatmung in erhöhtem Maße dazutreten. Wertvoll in dieser Hinsicht sind sämtliche Übungen des Buches, die den Brustkorb weiten, die Lunge üben und das Herz kräftigen.
Weiter ist eine mäßige Übung der Körpermuskeln angezeigt, insbesondere auch der Rückenmuskulatur. In diesem Zusammenhang ist eine Dehnbarkeit der Muskulatur im Bereich des Beckenbodens zweckmäßig (Beckenbodenübungen) und nicht zuletzt ist eine Kräftigung der Bein- und besonders der Fußmuskeln nötig, um das erhöhte Körpergewicht ohne Schaden tragen zu können. Nach der Geburt dienen gewisse Übungen wieder dazu, die frühere Form herzustellen. Hier kommt es auf das richtige Maß der Übungen an.

a) Vor der Geburt (schon jahrelang vorher beginnen)

1. Ein- und Auswärtsdrehen des Beines (Bild 1 und 2). Das leicht gehobene Bein wird in seiner Längsachse einwärts (Fußspitze zeigt nach innen), dann auswärts (Fußspitze zeigt nach außen) mehrmals gedreht. Dieselbe Beindrehübung läßt sich auch im Stand ausführen bei vorgehobenem Bein. Man erzielt dadurch eine gewisse Beweglichkeit im Becken.

2. Grätschkniebeuge (Bild 3). Hierdurch kräftigen wir die Beckenbodenmuskulatur. Man nimmt die breite Beinstellung ein und beugt dann ein Knie (siehe Bild). Dann schiebt man den Körper aufs andere Bein. Mehrmalige Wiederholung.

3. Beckenbodenübung (Bild 4 und 5). Man sitzt mit gekreuzten Beinen (Schneidersitz) und stellt dann ein Bein seitwärts (Bild 4). Aus dieser Stellung richtet man sich auf zum Knien unter kräftigem Strecken der Hüfte und starkem Anspannen des Gesäßmuskels (Bild 5). Mehrmalige Wiederholung, dann das andere Bein zur Seite stellen.

4. Hochheben des Rumpfes (Bild 6). Rückenlage, Beine leicht angezogen, die Füße etwa 25—30 Zentimeter auseinander. Man hebt Becken und Rumpf vom Boden hoch unter kräftigem Anspannen der Gesäßmuskeln (Einatmen), dann wieder senken (Ausatmen). Noch ausgiebiger wird die Übung, wenn man nach dem Heben des Rumpfes die Knie langsam schließt und öffnet und sich dann erst wieder zur Rückenlage senkt.

5. Knie öffnen gegen den Widerstand der Hände (Bild 8 und 9). In der Rükkenlage werden die Knie angezogen, dann die Hände seitlich an die Oberschenkel angelegt. Nun sucht man die Knie gegen den starken Widerstand der zusammendrückenden Hände zu öffnen. Sind die Beine geöffnet, so legt man

die Hände an die Innenseiten der Oberschenkel und gibt Widerstand gegen die jetzt zu schließenden Knie. Mehrmalige Wiederholung.

6. Knie-Ellbogenlage (Bild 7 und 10). Bild 7 zeigt genau die Ausgangsstellung. Von dieser aus geht man mit den Knien ganz bis zu den Ellbogen heran. Die Knie-Ellbogenlage ist die wirksamste Übung, um die Gebärmutter in der richtigen Lage zu erhalten oder Lageveränderungen (Knickungen und Senkungen) zu beheben oder wenigstens günstig zu beeinflussen.

b) Nach der Geburt (nach Befragen des Arztes)

7. In der Rückenlage langsam die Knie anziehen und wieder ausstrecken (Bild 11). Der ärztliche Befund entscheidet, wann mit den Übungen begonnen werden darf. Und dann muß langsam und vorsichtig geübt werden. Das Anziehen der Knie nur einige Male und dabei die Fußsohlen zuerst am Boden streifen lassen. Gelingt diese Übung, dann kann nach einiger Zeit das Anziehen eines Beines in der Luft erfolgen und noch später das Anziehen beider Knie, wobei die Fußsohlen nicht mehr am Boden streifen.

8. Anziehen der Beine im Sitzen (Bild 12). Im Sitzen stützt man beide Hände auf den Boden und dann erfolgt Anziehen und Strecken der Beine im Wechsel. Anschließend an diese Übung käme mäßiges Heben und Senken eines Beines, später vorsichtiges Aufrichten des Rumpfes, mit Abdrücken vom Boden durch die Hände, in Frage. Selbstverständlich werden alle Übungen im Bett ausgeführt.

Anmerkung: Zur Kräftigung des Fußes mache man die Übungen auf Tafel 8.

Übungen und Körperpflege für die ältere Frau Tafel XII

Diejenige Frau, die Herrscherin über ihre Muskeln ist, sie richtig zu gebrauchen versteht, regelmäßig Gymnastik getrieben und sich einen elastischen Gang bewahrt hat, wird das Alter nicht mit den bekannten Unannehmlichkeiten erleben.

Ich kenne eine große Anzahl von älteren Frauen, die ich sogar manchen jüngeren als Vorbild gegenüberstellen könnte. Nie ist es zu spät, denn Gymnastik verlangt keine Kunststückchen, Gymnastik will dem Körper die physischen und psychischen Spannkräfte so lange wie irgend möglich erhalten.

Oft sitzt die ältere Frau und das alte Mütterlein allein, und in ihrem Alleinsein »verhockt« sie. Die Tätigkeit im Haushalt, die immer gleichbleibenden Bewegungen, sind kein Ersatz. Aber tägliches Tiefatmen, Körperpflege und leichtere gymnastische Übungen kann man bis ins hohe Alter durchführen.

Ältere Frauen strengt besonders langes Stehen an. Darum sind auch Übungen im Sitzen und in der Rückenlage angezeigt. Auch schadet es nichts, wenn man beim Üben einen Arm irgendwo aufstützt, denn das Gleichgewichtsgefühl und die Standfestigkeit läßt im Alter nach.

Mit den auf Tafel XII zusammengestellten Übungen ist natürlich nicht das Pensum erledigt. Alle leichten Übungen im Buch können ausgeführt werden. Die Tafel, und so ist es auch bei allen anderen, will ja nur auf das Charakteristische hinweisen.

1. *Beinschwingen* (Bild 1). Man hält sich an einer Stuhllehne aufrecht und gerade und schwingt das Bein kräftig vorwärts und rückwärts. Dann wechseln.

2. *Bein- und Armkreisen* (Bild 2). Ein Bein und beide Arme beschreiben möglichst weite ausholende Kreise. Gerade das Armkreisen hat eine sehr wohltuende und befreiende Wirkung auf den Schultergürtel, wie das Beinkreisen auf die Hüften.

3. *Zurückstreichen am Arm* (Bild 3). Man streicht am schräg vorgehaltenen Arm einmal oben, einmal unten kräftig zurück von der Fingerspitze bis über die Schulterkuppe. Anschließend an das Durchstreichen der Arme werden diese hochgehalten, kräftig durchgeschüttelt und dann locker hin- und hergeschwungen (Anregung zur Blutzirkulation).

4. *Zurückstreichen am Bein* (Bild 4). Der Rückfluß des Blutes aus den Beinen zum Herzen kann unterstützt werden durch Streichübungen mit den Handflächen vom Fußknöchel herauf am ganzen Bein. Schon in jüngeren Jahren sollte jede Frau diese Übung täglich machen. Hat sie jedoch Krampfadern oder Venenentzündung, dann muß ein solches Streichen an den Beinen unbedingt unterbleiben.

5. *Abbürsten* (Bild 5). In dem Kapitel über Hygiene wurde der Wert bereits erläutert (weiche Bürste).

6. *Frottieren* (Bild 6). Man kann hierzu ein zusammengelegtes Handtuch oder auch die käuflich erwerblichen rauhen Luvalappen benützen. Ich empfehle nicht nur das Abfrottieren der Beine, des Rückens, der Arme, sondern besonders auch der Fußsohlen.

7. *Heraufstreichen bis ins Kreuz* (Bild 7 und 10). Man kann damit gleichzeitig eine Rumpfübung verbinden. Man beugt sich mit der Ausatmung nach vorn und streicht dann auf der Rückseite der Beine herauf bis ins Kreuz (Bild 10). Die Kreuzgegend selbst, auch die Nackengegend, kräftig streichen und massieren.

8. *Rumpfsenken* (Bild 8). Rumpfübungen sind unerläßlich in jedem Alter. Man nimmt breite Beinstellung ein, Füße parallel, weil dadurch das Körpergewicht gleichmäßiger auf beiden Füßen getragen wird. Dann senkt man den Rumpf nach vorn, wobei der Rücken ganz gerade bleibt. Hände in Nackenhalte. Mehrmalige Wiederholung.

9. *Beinheben und -senken in der Rückenlage* (Bild 9). Die Beine heben und senken, geschlossen oder im Wechsel Beinkreisen, Knie anhocken und ausstrecken und auch, soweit es geht, die Beine rückwärts schwingen. Alle diese Übungen mäßig und mit gleichmäßiger Atemführung betrieben, können ausgeführt werden.

10. Seitbeuge im Zehenstand (Bild 11). Dabei nicht einfach seitlich einknicken, sondern sich zuerst kräftig strecken und dann erst zur Seite beugen. Mehrmals nach beiden Seiten.

11. Massage des Bauches (Bild 12). Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt und man führt mit einer oder mit beiden Händen kreisförmige Streichbewegungen aus im Sinne des Uhrzeigers, wie der Pfeil angibt.
Anmerkung: Zu den gymnastischen Übungen regelmäßige Atempflege und möglichst viel Bewegung in frischer Luft.

Frisch und frei!

Lebendige Frische und innere Freiheit sind der Ausdruck der Lebenskraft! In der Tat! Es gibt für Mann und Kinder und für den Staat kein besseres Geschenk als sonnige und frohe Mädchen, Frauen und Mütter.
Die Zeit, die sie für Gymnastik verwenden, lohnt sich. Sie bekommen ein umfassendes Wissen über ihren Körper und einen Blick dafür, was richtig und falsch ist.
Gymnastische Schulung ist auch Schulung des ganzen Menschen fürs Leben und befähigt zu Leistungen, körperlich, geistig und seelisch.
Die Frau, welche regelmäßig Gymnastik treibt, kann sich auch ohne Gefahr dem Sport widmen, allerdings mit der Begrenzung, daß sie sich hierin nicht bis zum Letzten verausgaben darf. Der Mann kann sich das leisten, die Frau braucht eine Kraftreserve.

Ein Sprichwort sagt: »Alt werden, ist Gottes Gunst,
Aber jung bleiben, das ist deine Kunst!«

In diesem Sinne will das Buch mithelfen.

Es ist gedacht für jede Familie, jedes Mädchen und jede Frau zur Gymnastik im Heim, ebenso aber auch für Lehrer und Lehrerinnen, Schulen, Vereine und Verbände.

A. Glucker
Stuttgart – Hospitalstr 5



